

Я рад всех вас видеть на нашем ретрите. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свою жизнь значимой для всех живых существ. Вам нужно понимать, что любое рождение заканчивается смертью, любой взлет заканчивается падением, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением. Это четыре факта.

С момента рождения ваша ситуация подобно тому, как если бы вы выпали из летящего самолета. Это реальность, о которой вы не знаете: думая, что летите, живете, на самом деле вы каждый миг приближаетесь к смерти, умираете. Для человека, выпавшего из летящего самолета, думать, что он летит, пытаться при этом создавать какие-то хитрые комбинации, стараться собрать вокруг себя группу людей или занять высокое положение – высочайшая глупость, самое большое заблуждение. Если же этот человек знает свою реальную ситуацию, то он понимает, что для него самое важное в этот момент – парашют, и он будет его искать.

В вашей жизни знать свою реальную ситуацию – очень важное открытие. Если вы не знаете своей реальной ситуации, то что бы вы ни думали, какие бы планы ни создавали, даже если это относится к духовной практике, все будет бесполезно. Если вы выполняете практики или медитации, не подходящие к вашей текущей ситуации, никакого результата вы не добьетесь. Поэтому вам необходим Духовный Наставник, который знает вашу реальную ситуацию и передаст вам нужную практику, как доктор, дающий лекарство пациенту в соответствии с его состоянием. Можно открыть большое количество ваших реальных ситуаций, и практику вам нужно выполнять в соответствии с ними. Это относится и к информации: нет необходимости иметь слишком много информации, гораздо важнее обладать эффективной информацией. Это же правило применимо к знаниям: важно иметь те знания, которые полезны в вашей жизни, а не просто много разных знаний.

Расскажу историю. Однажды в Тибет приехал американский ученый. Он знал, что там есть особая мудрость, и хотел почерпнуть ее. В Тибете он встретил группу молодых монахов и спросил: «А вы знаете, что Земля – круглая?» Монахи ответили, что не знают. Тогда ученый стал им это подробно объяснять. Затем он сказал: «А знаете ли вы, что в наши дни мы, американцы, уже летали на Луну?» Монахи опять ответили отрицательно. Ученый подумал: «Тибетцы ничего не знают, я знаю гораздо больше, чем они», – и начал давать им всевозможные объяснения в отношении Луны, Марса и Юпитера. В это время к ним подошел пожилой монах и тоже стал слушать.

Когда ученый закончил свои объяснения, пожилой монах обратился к нему: «Я хочу вас кое о чем спросить». Ученый ответил: «Конечно, пожалуйста, задавайте любые вопросы». Пожилой монах сказал: «Вы так много всего знаете о Марсе и Юпитере, у вас также много другой информации. Скажите, пожалуйста, среди ваших знаний есть хотя бы одно, которое принесло бы вам покой ума?» Глаза ученого тут же стали большими, он понял, что у него нет ни одного такого знания. Тогда монах сказал: «Это хорошо, что вы знаете о Марсе и Юпитере, однако, если у вас нет этих знаний – не страшно, потому что эти планеты очень далеки от вас. А ваш ум постоянно с вами, знаете ли вы что-нибудь о нем? Как сделать его счастливым и здоровым?» В этот момент ученый понял, что перед ним находится его Духовный Наставник, и обратился к монаху с просьбой: «Пожалуйста, дайте мне учение».

О чем говорит эта история? Современное образование – хорошее, но оно не является совершенно необходимым. Что всем людям действительно нужно, так это знание о своем уме – как сделать его более здоровым и добрым. Это очень полезное знание, потому что здоровый ум – крайне важен. Что касается вашей индивидуальной жизни, здесь здоровье гораздо важнее богатства. Многие молодые люди думают, что, став богатыми, обретут

счастье. Это большая ошибка, самообман, потому что богатство иногда создает больше проблем.

Посмотрите: богатые люди не могут спокойно спать, потому что боятся конкуренции, боятся потерять свои деньги, они никому не могут верить. От этого у них начинает болеть сердце, ухудшается здоровье, они уже не могут есть то, что им хочется, и вынуждены соблюдать диету, летать на самолетах врачи им тоже запрещают. Тогда зачем им эти деньги? Именно поэтому богатая личная жизнь – не самое главное, здоровая личная жизнь важнее. Это касается и семьи – здоровая семья важнее богатой. Если сравнивать богатое и здоровое общество, то же самое – здоровое общество стоит на первом месте.

Вы видите, что в нашем мире некоторые богатые страны не являются здоровыми, там происходят всевозможные несчастья. Дисгармония и конфликты появляются из-за отсутствия здорового общества. Здоровая личная жизнь, здоровая семья, здоровое общество возникают благодаря развитию ума. Чтобы укротить свой ум, тренировать и развивать его, вам необходимы знания, без них вы ничего не добьетесь. Ваш ум – это то, что необходимо тренировать. Проводит эту тренировку опять же ваш ум. Поэтому так важно обладать подробной информацией в отношении ума. И именно поэтому вы здесь собрались – чтобы обрести знания о том, как укротить свой ум, как тренировать его. Эти знания будут вам полезны из жизни в жизнь.

Что касается учения, которое вы получаете, если вы его не забываете, то позже, при встрече с плохими условиями, оно принесет вам большую пользу. Однажды к вам обязательно придет смерть. Много проблем возникает в вашей жизни, но они не так опасны, как смерть. Если человек не готовится к ней, то смерть для него – самая худшая ситуация в жизни. Поэтому необходимо готовиться к этому моменту заранее. У людей есть склонность не верить в несчастья до тех пор, пока они не происходят. Но, когда они случаются, тогда уже слишком поздно. Вы ведете себя, как маленькие дети, закрываете глаза на все плохое и представляете нечто хорошее. Это неправильно.

Это же касается и здоровья тела – ни вы, ни я, мы не хотим его проверять. Если вы не ходите к доктору, то не знаете, больны ли вы чем-либо, и это хорошая новость для вас. Если доктор говорит, что у вас какая-то опасная болезнь, и уже слишком поздно, тогда это становится для вас кошмаром. Эта одна из детских черт, до сих пор находящихся в вашем уме. Тело стало взрослым, но внутри – маленький ребенок, который хочет смотреть не на проблемы, а на что-то хорошее. Это самообман. Итак, и в отношении своего здоровья, и в отношении своей жизни важно знать реальную ситуацию. Тогда еще до того, как стало слишком поздно, вы сможете все изменить.

Одна из реальных ситуаций вашей жизни состоит в том, что смерть может прийти в любой момент. Каждый день готовьтесь к смерти, потому что она может наступить уже завтра. Это важнейшая основа для развития ума. Как только вы начинаете осознавать непостоянство и смерть, все ваши мирские концепции постепенно естественным образом исчезают из вашего ума. Вы погостите здесь какое-то время, а потом умрете. Поэтому такие объекты привязанности как слава, репутация, богатство – неважны, вы не сможете оставаться с ними все время. Когда вы это поймете, тогда ваша привязанность будет маленькой, а не глубокой и опасной.

Когда люди встречаются с объектами привязанности, они слишком к ним привязываются, и тогда это становится очень болезненным. Если вы сильно привязываетесь к объекту, то не хотите с ним расставаться, а если все же расстаетесь, у вас возникают ментальные проблемы, депрессия. Будда сказал, что любая встреча когда-нибудь заканчивается,

невозможно все время оставаться с объектом привязанности, однажды вы обязательно с ним расстанетесь. Зная это, вы будете счастливы, когда вы вместе, а, если расстанетесь, у вас не будет депрессии.

У меня в Индии есть родственники. Когда мы вместе, я счастлив. Когда мне надо уезжать, я не скучаю. Зачем скучать? Поэтому, что касается вашей жизни, однажды вы покинете этот мир, вам придется расстаться и со своим телом, поэтому не привязывайтесь к нему. Тогда вы будете как йогин. Буддийская философия – это ментальная йога. Если вы остаетесь с таким образом мышления, ваш ум все время расслаблен и счастлив, и какую бы ситуацию вы ни встретили в жизни, у вас не будет ни депрессии, ни проблем.

Многие парни и девушки, влюбляясь, сильно привязываются, и, если отношения не складываются, приходит расставание, у них начинается сильная депрессия. Я слышал о том, что и в Индии, и в Тибете, и в России некоторые молодые люди даже совершают самоубийство, оказавшись в такой ситуации. Все это происходит из-за непонимания философии. Когда вы понимаете философию, тогда, если ваш избранник уходит к другому человеку, вы желаете ему счастья и поете песню «Мы желаем счастья вам». Если вы желаете другим счастья, если этот человек счастлив с другим, то вы должны быть еще счастливее. Поэтому вы, мои ученики, не впадайте в депрессию, если расстаетесь с близким человеком. Даже если ваша жена уходит к другому, пожелайте ей счастья. Скажите ее новому мужу: «Она любит такие-то вещи, пожалуйста, заботьтесь о ней. Это мой вам подарок. Сейчас забирайте ее. До свидания».

Расскажу анекдот. У одного буддиста умерла жена, и он стал плакать. Его друг спросил: «Почему ты плачешь? Ты же буддист, ты веришь, что есть будущая жизнь». Тогда этот человек сказал: «Да, именно из-за этого я и плачу». Возможно, жена создавала ему много проблем, и он думал, что им опять придется встретиться, и снова возникнут эти проблемы. Я шучу.

Вернемся к теме. Я хотел бы дать совет молодому поколению относительно привязанности. Вы не можете устранить тонкую привязанность, поэтому не пытайтесь это сделать, но старайтесь не впасть в глубокую привязанность – это очень глупое состояние ума. Что касается маленькой привязанности, в тантре говорится, что, отказываясь от нее, вы нарушаете вторичный тантрический обет. Однажды я спросил у своего ученика: «Можешь ли ты соблюдать такой вторичный тантрический обет, как не отказываться от маленькой привязанности?» Он ответил: «Этот обет я могу соблюдать в чистоте». Это шутка.

В тантрах маленькую привязанность вы можете использовать для обретения глубокой мудрости и устранения омрачений из своего ума. Это аналогично тому, как опытные тибетские доктора способны небольшое количество яда преобразовывать в действенное лекарство. Большое количества яда – опасно, из него нельзя сделать лекарство, но с маленьким количеством – это возможно. Точно так же и с привязанностью. Большая привязанность вредна, это яд, но маленькую привязанность можно преобразовать в большую мудрость. Бодхисаттвы никогда не отказываются от привязанности к живым существам. Здесь речь идет не о грубой привязанности, а о маленькой. Такая привязанность есть у матери к ребенку, благодаря чему, она заботится о нем.

Вначале необходимо небольшое количество привязанности с любовью, а позже, когда любовь становится сильнее, привязанность исчезает. Это относится и к медитации: вначале необходимо иметь такую привязанность, иначе вы не будете медитировать. У вас нет мощной силы любви и сострадания, которая подвигала бы вас к медитации, поэтому необходима небольшая привязанность. Для учебы небольшое количество привязанности

также важно. В монастырях, когда проводятся диспуты, тоже есть небольшая привязанность, благодаря которой монахи обретают знания. Еще там есть чувство соперничества. Небольшое количество такого состояния ума важно для учебы. В противном случае, когда у вас вообще нет никакой привязанности, вы не хотите ничем заниматься, и это может быть опасно.

Когда у вас возникает депрессия, в этот момент у вас нет никакой привязанности. Вы ничего не хотите делать, даже есть не хотите. Это опасное состояние, нездоровое состояние ума. Когда же у вас появляется небольшая привязанность, ваши глаза раскрываются, вы хотите чем-то заниматься, становитесь активными. Это та причина, по которой в тантрах говорится, что вначале не нужно отказываться от маленькой привязанности. Когда люди слушают учение о том, что привязанность не нужна, семья не нужна, ничего не нужно, тогда они, сидя в медитации, ничего не развивают, ум у них становится сухим, любовь исчезает, – это слишком опасно. Однако помните, что речь идет только о маленькой привязанности.

Далее. Что касается укрощения ума, то лучший способ – это развитие бодхичитты. Нет более драгоценного состояния ума, чем бодхичитта. Как только вы породите определенный уровень бодхичитты, это будет самое счастливое состояние ума. Это то, что по-настоящему должно стать вашим спутником в этой жизни. Это мой вам совет. У меня нет бодхичитты, но есть определенное чувство любви и сострадания, подобное бодхичитте, и это мой первый спутник по жизни. Иногда у меня может породиться искусственная бодхичитта. Это то, чему я полностью доверяю. Это нечто самое надежное, что меня никогда не обманет и будет оставаться со мной жизнь за жизнью, поэтому оно стоит доверия.

То же самое относится к вам: доброта и некоторый уровень подобия бодхичитты должны стать вашими спутниками по жизни. Полностью полагайтесь на них, все время думайте о доброте, как вы думаете о своей девушке или о своем парне. Однако обратите внимание на следующий факт. Когда вы все время думаете о своем партнере, это может быть опасно, иногда это приводит к тому, что у вас порождается странное состояние ума. Что же касается вашей бодхичитты, любите ее, думайте о ней день и ночь, и ваш ум будет становиться все более здоровым.

Надо полностью полагаться на доброту ума – это очень счастливое состояние. Я так делаю. Негативное состояние иногда приходит, но я не него не полагаюсь. В моей жизни, что бы ни случилось, – я всегда счастлив. Когда это станет вашим спутником жизни, тогда, если близкие люди скажут вам «до свидания», для вас в этом не будет ничего страшного. Вы всегда будете думать: «Мой первый муж (или первая жена) – это моя доброта». Тогда у вас никогда не будет депрессии, вы будете счастливы из жизни в жизнь. Это мой вам совет.

Никогда не делайте так, чтобы ваше счастье основывалось на внешних объектах, это опасно. Опирайтесь только на ваши позитивные состояния ума и никогда не используйте негативные. Это важнейшая практика, фундамент для порождения бодхичитты. Это относится и ко мне: какая бы ситуация ни возникла, даже самая плохая, я всегда полагаюсь только на свои позитивные состояния ума. Это то, что дает мне силы в труднейших ситуациях. Это буддийская практика. Негативные состояния ума никогда не решают ваших проблем, а сделают их только хуже. Но, если вы полагаетесь только на свои положительные состояния ума, то обладаете одной лишь позитивной памятью, а она очень полезна в жизни. Даже доктора говорят, что, если человек обладает только доброй памятью, то лекарства производят на него должный эффект, и он гораздо быстрее излечивается от своих болезней. И, наоборот, если у человека сильна злопамятность, то и здоровье у него будет плохим, а лекарства не будут приносить результата.

Человеческое тело на восемьдесят-девяносто процентов состоит из воды. Ученые говорят, что состояние ума оказывает большое влияние на воду. Благодаря положительному состоянию ума вода также становится более позитивной, она обретает определенную благую структуру, которая может помогать. Это одна из причин, по которой в Тибете все ритуалы проводят, используя воду. Однако, если поставить стакан воды перед человеком, пребывающим в негативном состоянии ума, а потом эту воду заморозить и изучить, то обнаружится, что структура кристаллической решетки будет крайне деструктивной. Поэтому воду используют и в черной магии, например, когда хотят навести порчу.

Таким образом, что касается позитивных состояний вашего ума, важно придерживаться в своей жизни доброй памяти. Мои старшие ученики, вы уже знаете это учение. Сейчас я напоминаю его, чтобы вы по-настоящему искренне практиковали в вашей жизни. Вам следует понимать, что, если вы в очередной раз слышите какое-либо учение, это означает, что ваш Духовный Наставник напоминает вам о нем, поскольку вы не практикуете искренне, и вам необходимо правильно применять эти советы в жизни. Для новых учеников это новая информация.

Итак, в жизни важно всех прощать. Не храните злой памяти на людей. Из-за дурной привычки, идущей из прошлых жизней, вы легко можете глубоко держать обиду – это крайне опасно. Это даже хуже курения, сигареты наносят вам меньше вреда. Из-за привычки злопамятности вы не забываете даже маленькие ошибки, которые сделали другие, повторяя: «Я никогда не прощу! Я никогда не забуду!» Это очень плохая привычка, это как духовный наркотик, только последствия от него хуже, чем от марихуаны, которая только немного дурманит вашу голову. От духовного наркотика вы ничего не забываете, сидите со злыми мыслями, не отпускаете их, желаете другим зла. Поэтому, в первую очередь, вам нужно устранить зависимость от этого наркотика – простить ошибки других людей.

Бодхисаттвы в следующий же миг прощают даже большие ошибки, совершаемые людьми. Есть множество историй о Будде, когда он был еще Бодхисаттвой. Так, однажды он передавал учение в местности, где жил царь, жена которого также приходила получать учение. Царица была очень красивой, и царь стал завидовать, думая: «Моя жена любит этого Бодхисаттву». Потом он разозлился, взял нож и стал наносить удары Бодхисаттве. Когда же царица сказала, что у нее нет никакой привязанности к этому человеку, царь стал сожалеть и просить прощения у Бодхисаттвы. Бодхисаттва его тут же простил.

Вам необходимо слушать такие истории о бодхисаттвах и следовать их примеру. Если даже кто-то отрежет вам ногу и потом попросит прощения, вам нужно сразу его простить. Сейчас у вас совсем другие привычки. Если кто-то вам говорит: «Прости меня за такие-то действия», – вы отвечаете: «Не только это. Год назад ты сделал еще вот это». А когда этот человек просит у вас прощения и за те действия, вы говорите: «Не только это. Два года назад... три года назад...десять лет назад...». Вы все помните до минуты – слова, поступки – это называется злопамятностью. Вы говорите, что у вас плохая память, но, когда речь идет о злой памяти, то она у вас отличная. Если вы до сих пор помните, что вам сделали плохого двадцать лет назад, как вы можете говорить, что у вас плохая память?! Вы помните то, что должны забывать, но быстро забываете то, о чем нужно помнить.

Сейчас вы получаете учение, а позже, когда кто-нибудь вас спросит, о чем говорил Геше-ла, вы скажете: «Я забыл». Если же я буду ругать вас, а потом кто-то задаст тот же самый вопрос, вы все расскажете в мельчайших подробностях. Это неправильная система. Вам нужно измениться так, чтобы ваша добрая память стала феноменальной. Если кто-то сделал для вас что-то доброе, всегда об этом помните, говорите: «Не только это, но в такой-то ситуации ты сделал для меня еще то-то и то-то хорошее». Что же касается злой памяти, вам

нужно сразу все забывать. Такой механизм приведет к тому, что в вашем уме спонтанно будут возникать любовь и сострадание. Сейчас, поскольку в вашем уме сильна злопамятность, в нем спонтанно порождаются гнев, зависть и другие отрицательные эмоции. Вы не можете просто подавить свой гнев, не можете все время заставлять себя: «Ты должен любить других, должен любить других...». Измените механизм, развейте добрую память, и ваш гнев исчезнет сам собой, а любовь будет порождаться спонтанно.

Далее. Что касается порождения бодхичитты, здесь различают два метода. В прошлом году мы говорили о методе семи пунктов причины и следствия. Если вы создаете в своем уме механизм семи пунктов причины и следствия, то любовь и сострадание порождаются у вас спонтанно. Проверьте, помогает ли вам этот метод развить любовь и сострадание, породить искусственную бодхичитту.

Бодхичитта возникает из ума, заботящегося о других. Невозможно, чтобы она породилась из эгоистичного ума. Поэтому Лама Цонкапа в «Среднем Ламриме» подробно объясняет, каким образом развить ум, заботящийся о других. Он говорит, что различают три вида такого ума, и вам необходимо их знать – они крайне важны в вашей жизни, без них невозможно развить бодхичитту. Если же просто сказать «ум, заботящийся о других», это звучит абстрактно. Вы должны породить эти три вида ума, заботящегося о других. Когда вы это делаете, ваш эгоистичный ум естественным образом ослабевает, и вы становитесь счастливее.

Если ваш эгоистичный ум будет активизироваться, а у вас не будет трех видов ума, заботящегося о других, то вы будете становиться глупее и глупее. Вы будете много чего делать, но ваши проблемы не будут разрешаться, они будут лишь усугубляться. Посредством эгоистичного ума проблемы решить невозможно. Поэтому важно знать три вида ума, заботящегося о других. Я рассказывал об этом в прошлом году, но вы, наверное, забыли. Я вижу по глазам, что некоторые мои ученики пребывают в шоке. Они думают: «Каковы же эти три вида ума, заботящегося о других?» – хотя слышали об этом год назад. Это говорит о том, что ваша добрая память очень плохая.

Итак, первый вид ума, заботящегося о других, – любовь. Здесь любовь – это желание другим безупречного счастья. Когда вы заботитесь о безупречном счастье других – это драгоценное состояние ума.

Второй вид ума, заботящегося о других, – это желание, чтобы другие освободились от страданий. С пониманием того, что, как вы не хотите страдать, так и другие этого не хотят, вы думаете: «Пусть все живые существа избавятся от страданий, в особенности от всепроникающего страдания». Если временная проблема уходит, то на смену ей приходит другая такая же. Но, освободившись от всепроникающего страдания, живые существа полностью избавляются от всех страданий. Это великое сострадание – желание живым существам не просто избавиться от временных страданий, но освободиться от всепроникающего страдания и причин страдания.

Третий вид ума, заботящегося о других, – это когда вы не просто желаете живым существам обрести безупречное счастье и избавиться от всех страданий – это любовь и сострадание, но принимаете на себя ответственность и говорите: «Я сам освобожу всех живых существ от страданий и приведу их к безупречному счастью». Это драгоценное состояние ума называется сверхнамерением. Когда вы хоть немного породите в себе такое чувство ответственности, тогда, увидев, как какое-нибудь живое существо стало чуть-чуть счастливее, вы уже не будете испытывать зависти.

Шантидева говорил: «Поскольку мы берем на себя ответственность, обещаем, что приведем живых существ к безупречному счастью, то, если без нашей помощи они обретают небольшое счастье, как мы можем завидовать этому?!» Завидовать счастью других людей – плохая привычка, идущая из детства. Она есть у всех вас, и ее необходимо устранить. Итак, когда вы видите, что кто-то добился успеха, не завидуйте. То, чего хотите вы, также хотят и другие. Это важный момент для обдумывания. Когда ваш эгоистичный ум захочет позавидовать, подумайте над этим положением, скажите: «Как хорошо, что они счастливы», – и ваш ум сразу успокоится, плохая привычка уйдет.

Когда вы порождаете такое чувство ответственности, как: «Я сам приведу их к безупречному счастью», – тогда вы думаете: «Сейчас без моей помощи они сами добились небольшого счастья». В этом случае зависть больше не возникает в вашем уме. Зависть – это яд. Она делает несчастными и вас, и окружающих, поэтому постарайтесь ее не допускать. Зависть происходит из эгоистичного ума, а в вашем уме привычка к эгоистичному образу мышления слишком сильна. Поэтому важно приучить свой ум к уму, заботящемуся о других, важно породить такое сверхнамерение в вашем уме.

Далее в отношении трех видов ума, заботящегося о других, Лама Цонкапа говорит, что для того чтобы сделать их прочными, необходим крепкий фундамент. Из трех видов ума, заботящегося о других, порождается драгоценная бодхичитта, являющаяся семенем просветления. Поэтому, чтобы развить эти три вида ума, необходимо обладать их причиной. Сильные чувства любви и сострадания не возникают просто из мыслей: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть они избавятся от страданий», – им требуется мощная причина. Великое сострадание, великая любовь и сверхнамерение – мощнейшие состояния ума, они могут изменить все в вашей жизни, и также могут поменять жизни других. Нет ничего более могущественного, чем эти три состояния ума. Если вы обладаете тремя видами ума, заботящегося о других, вы – самые счастливые люди.

Я – счастливый человек, но не потому, что святой, а потому, что немного развил в себе три вида ума, заботящегося о других. В Дхарамсале, где я три года медитировал, я не читал много мантр, а пытался создать причины для этих трех видов ума. Хоть немного, но у меня получилось, потому что это совсем нелегко. Буддийская практика заключается не в том, чтобы просто читать мантры: «Божества, дайте мне любовь и сострадание...». Это ничего не даст, необходимо самому создать причину. Если вы не посадите семя в землю, не создадите причину, то, сколько бы вы ни читали молитву: «Будда, пожалуйста, пусть на моей земле вырастет большое красивое дерево», – не только дерево, но и маленький цветок не вырастет. Надо создать причину. За три года медитации я это сделал – развил в своем уме немного любви и сострадания, поэтому, я всегда счастлив – и когда один, и когда вместе с другими людьми. Когда я болею, страдает только мое тело, а ум счастлив, я говорю это с абсолютной уверенностью.

Когда я впервые приехал в Москву, то не знал русского языка. Я попал в больницу с туберкулезом. В больнице я был совершенно счастлив, все время смеялся. Мой сосед по палате, азербайджанец, как-то спросил меня: «Почему ты здесь смеешься? Что хорошего в больнице? Ты как будто на курорте отдыхаешь». На ломаном русском языке я ответил ему: «Когда болеешь, самое лучшее место – это больница. Здесь заботятся о моем теле. В пятизвездочной гостинице будут заботиться только о моих деньгах, а здесь я как король. Ко мне медсестра приходит, приносит еду и лекарства. Я могу говорить, что мне хочется». Он подумал и согласился. Через день я услышал, как он произносит те же слова перед другими больными, как будто он сам это придумал, а они ему в ответ: «Да, конечно, какой же ты умный!»

С умом, заботящимся о других, могу сказать точно, в больнице мое сострадание становилось сильнее. Когда я видел, насколько другим больным хуже, чем мне, как они кричат и плачут, я совсем забывал о своей болезни. Я думал: «Пусть они не болеют, пусть их болезнь перейдет ко мне. Я могу терпеть, а они – нет. У них две болезни: ум находится в глубокой депрессии, да еще и тело болит. Как же их жалко! Мой ум счастлив, поэтому я могу терпеть». С такими мыслями становишься намного сильнее. Для чего я вам это говорю? Чтобы показать на собственном примере, как стать счастливыми.

Такой образ мышления для вас очень полезен. Ни счастливый ум, ни здоровое тело за деньги не купишь. Возьмите, например, Стива Джобса, он был миллиардером, а не смог купить себе здоровье и покой ума. Богатство не всемогуще, поэтому ум, заботящийся о других, важнее богатства, он сделает счастливыми и вас, и окружающих. Когда у вас силен ум, заботящийся о других, тогда ваше эго, которое является главным создателем ваших проблем, спит и не проявляет активности.

Что касается эгоистичного ума и ума, заботящегося о других, вам нужно понимать, что они не могут существовать одновременно. Когда у вас более активен ум, заботящийся о других, эгоистичный ум, каким бы сильным он ни был, не может ничего сделать в этот момент, он становится абсолютно беспомощным. Футбольные тренеры раскрывают один важный стратегический момент: «Не бойтесь своего противника. Как бы он ни был хорош, не владея мячом, он ничего не может сделать». В футболе владение мячом – очень важно, поэтому борьба за мяч начинается сразу же.

Ваш ум подобен мячу, его нельзя выпускать. Поэтому, когда ваш ум просыпается, ум, заботящийся о других, тут же должен его захватить. Тогда ваше эго ничего не сможет сделать. Сейчас у вас все наоборот. Когда вы утром встаете, ум, заботящийся о других, слишком медлителен, поэтому эгоистичный ум сразу овладевает вашим умом, и вы уже ничего не можете сделать. Эгоистичный ум удерживает ваш ум, не отпускает его, ведет себя как испанская футбольная команда, которая с первых секунд берет контроль над мячом. Испанские игроки делают бесконечные передачи, а русская команда только бежит, пока не упадет, она ничего не может сделать.

Итак, если ум, заботящийся о других, контролирует ваш ум, то эгоистичный ум весь день спит. На следующий день он становится еще слабее и постепенно совсем теряет все свое влияние. Вот так практикую я и хочу, чтобы практиковали вы. В настоящий момент три вида ума, заботящегося о других, либо отсутствуют в вашем уме, либо слишком слабы, чтобы контролировать ситуацию. Поэтому вам необходимо создавать причины для их порождения. Лама Цонкапа говорит о трех причинах.

Вы должны знать, что наставления по технике семи пунктов причины и следствия пришли от Атиши, он, в свою очередь, получил их от своего Духовного Наставника, и эта линия восходит к Будде Майтрее, к Асанге. Техника замены себя на других происходит от Атиши, Шантидевы и восходит к самому Будде.

Итак, три причины ума, заботящегося о других. Первая – это осознание того, что все живые существа были вашими матерями. Это самая мощная причина, для развития невероятно сильных чувств любви и сострадания. У всех вас есть определенный уровень любви и сострадания. Эти чувства возникают из понимания того, что кто-то вам очень близок. Если этот человек делает что-то хорошее для вас, у вас порождается любовь к нему. Это спонтанный механизм для всех живых существ. Даже если вы близки к злему духу, делаете для него что-то хорошее, он почувствует любовь к вам. Духи не всегда бывают злыми, иногда они тоже любят. В нашем мире и самые жестокие люди способны любить. Когда они

видят человека, который им близок, делает им добро, они говорят: «Этого человека я люблю, хотя остальных хочу убить».

В настоящий момент у вас есть любовь и сострадание лишь к маленькой группе живых существ, вы думаете, что только они добры по отношению к вам, близки вам. Вы не думаете ни о прошлом, ни о том, что произойдет в будущем, лет через десять, вы видите только настоящий момент. Если сегодня человек подарил вам двадцать долларов, вы говорите: «Я его люблю», – и при этом забываете, что было между вами вчера. Вы мыслите слишком узко. Для развития любви и сострадания необходимо обрести широкий образ мышления. Для этого важно знать, что вы существуете с безначальных времен.

Если вы потерялись только в одной этой жизни, если у вас есть сомнения в отношении жизни предшествующей, а о бесчисленном множестве предыдущих жизней вы вообще не думаете, то в этом случае вам трудно породить такие драгоценные чувства любви и сострадания. Вы все время думаете только об этой жизни, а в этой жизни видите только этот год. Некоторые люди думают только о сегодняшнем дне. Это узкий ум, из-за него возникают все проблемы. Поэтому вам надо расширять свой ум, думать не только об этой жизни, но и о прошлой, и о будущей. У нашей Вселенной также нет начала, мировые системы существовали с безначальных времен и будут существовать бесконечно. Аналогично этому и у вашей жизни нет ни начала, ни конца, она будет все время продолжаться, это абсолютная правда.

Понять этого крайне важно, когда я думаю с такой точки зрения, все мирские проблемы становятся маленькими. Если вы посмотрите на свои проблемы с осознанием того, что ваша жизнь бесконечна, – они покажутся вам незначительными. Если вы под таким же углом взглянете на вашу практику в этой жизни, то увидите, что она крайне мала. Вы даже одного года правильно не занимались, как же тогда можно достичь большого результата? Будда и бодхисаттвы практиковали много калып, прежде чем получили результат. Когда я понял это, у меня уже больше не было таких мыслей, как: «Я столько лет занимаюсь практикой, а у меня нет результата». Я стал радоваться тому небольшому результату, которого добился: «Как мне повезло! При такой бедной практике получить такой хороший результат – это благословение божеств. Это не моя заслуга, я создал слишком мало причин».

Вот как надо думать. Когда я мыслю так широко, я счастлив. С таким образом мышления, даже если раком заболеть, депрессии не будет. Одному моему другу, калмыку, врачи поставили диагноз – рак и сказали, что через полгода он должен умереть. Мой друг приехал в Москву, и у нас был разговор. Я спросил: «Через шесть месяцев вас не станет, вы не боитесь умирать?» Он ответил: «Нет, какая разница? Однажды я умру. Мне повезло, я точно знаю, когда умру, поэтому сейчас поеду в Индию и буду готовиться к смерти». Через много лет я встретил его там и очень удивился. Мой друг сказал: «Да, калмыцкие врачи говорили, что я умру через шесть месяцев, а я еще живой. Как мне повезло! Я готовился к смерти, но до сих пор не умер».

Если ваш ум силен, вы можете лечить болезни своего тела. Это факт. Не один врач, а несколько были абсолютно уверены, что мой друг умрет через полгода, а он своей практикой излечился от рака, его ум стал здоровым. Это самое лучшее лекарство. Он до сих пор жив, это чудо. Буддийская философия – это настоящие чудеса, наука этого не понимает. Поэтому такой образ мыслей очень полезен. Тогда, если вы заболеваете смертельной болезнью, и доктор говорит вам об этом, вы благодарите его.

В Тибете было много таких историй. Врач говорил: «У вас рак, вы умрете через несколько месяцев, в лучшем случае – через год», – а человек отвечал: «Большое спасибо, сейчас я

знаю, когда ко мне придет смерть. У меня есть время, я буду готовиться». Он сразу ехал домой и там медитировал. Так поступают умные люди. Они не впадают в депрессию, а в счастливом состоянии занимаются практикой и потом спокойно умирают. Они знают, что жизнь будет продолжаться. Поменяется тело, как будто это переезд в новый дом, новое тело будет лучше, моложе. Мой папа в старости, когда болел, говорил маме в шутку: «Сейчас я это старое тело брошу. Я хочу новое, красивое тело». Он никогда не жаловался: «Все, я стал старым, мое тело – некрасивое. Сейчас я болею, умираю – это ужасно».

Когда человек искренне верит в то, что жизнь продолжается, тогда у него нет боязни смерти, он понимает, что просто меняет тело. Ученые говорят, что люди, не верящие в существование будущих жизней, в момент смерти по-настоящему начинают паниковать, впадают в депрессию – вдруг она есть, а они к ней не готовы. Те, кто верят в будущую жизнь, немного беспокоятся – у них есть страх переродиться в низших мирах, поэтому они готовятся и встречают смерть счастливыми. Говорится, что до прихода смерти ее нужно немного бояться, а в тот момент, когда она наступает, бояться ее не следует.

Обыватели делают все наоборот: до прихода смерти совсем ее не боятся, но, когда она наступает, у них начинается паника, – это неверно. С правильным образом мышления в момент смерти у вас не будет никакой депрессии и никакой паники, потому что вы знаете, что жизнь продолжится. Невозможно пресечь поток ума, ум все время продолжает существовать. Когда ум продолжает существовать с тонким энергетическим телом, вы обретаете новое перерождение. Реальность вашего существования такова, что ваш тонкий ум с вашим тонким энергетическим телом существуют с безначальных времен и будут продолжать существовать вплоть до достижения вами состояния будды.

Это важнейшая стратегия для распознавания того, что все живые существа были вашими матерями, потому что вы совершенно точно знаете о существовании безначального множества предыдущих жизней. Без причины результат возникнуть не может, поэтому начала нет. Это буддийская логика. Поскольку существовало бесчисленное множество ваших предыдущих жизней, а вы существуете с безначальных времен, то, как говорил Будда: «Вы всегда рождались чьим-то ребенком, поэтому вы абсолютно точно были ребенком всех живых существ. Что касается конкретного существа, вашей матери в предыдущей жизни, то вы и ее ребенком были бесчисленное количество раз. Если взять все молоко, которое вы выпили у этой матери, получится целый океан». То, что вы прожили бесчисленное множество предыдущих жизней, – реальность, просто вы об этом не помните. Таким образом, все живые существа – как одна большая семья, и мыслить так – очень важно.

Шантидева в методе замены себя на других представляет всех других живых существ как части своего тела. Когда страдает какое-то живое существо, ваш эгоистичный ум думает: «Зачем мне освобождать его от страданий – страдает ведь он, а не я?» Здесь Шантидева говорит: «Почему же ваша рука достает занозу из ноги? Рука – это не нога, но она делает это, поскольку речь идет о некоем едином, общем теле. Точно так же вам нужно устранять страдания другого живого существа не потому, что оно – это вы, а потому, что все вы, живые существа, являетесь частью одного большого тела».

Вы, как живое существо, хотите, чтобы все были счастливы. Никто не хочет страдать, поэтому надо избавлять всех живых существ от страданий, как из единого тела убирают занозу. Это высочайший образ мыслей. Вам нужно породить такое чувство: «Какое бы живое существо ни страдало, я не позволю ему страдать, я избавлю его от страданий, поскольку оно имеет точно такие же чувства, как и я, это такое же живое существо, как и я. К тому же, это не просто живое существо, а моя добрая мать-живое существо». С такими

мыслями причина любви и сострадания, ума, заботящегося о других, становится сильнее. Когда вы породили сильную первую причину, распознавание всех живых существ как своих матерей, тогда вторая причина – памятование о доброте живых существ – у вас рождается гораздо легче.

Первая причина – самая трудная. Необходимо довольно долго медитировать, чтобы увидеть, что любое живое существо в предыдущей жизни было вашей матерью. Например, если родился какой-то ребенок, и вам говорят, что, это перерождение вашей умершей матери, вы сразу чувствуете близость к нему. Даже если у вас нет ясновидения, вы верите, что это, действительно, правда. Все живые существа были вашими матерями, они были добры к вам. Осознав это, видя любое живое существо, вы будете думать: «В прошлой жизни, а, может, пять жизней назад, миллион или триллион лет назад, они были моими добрыми матерями».

Когда после такой медитации я спускался с гор Дхарамсалы, то старался видеть во всех людях моих матерей. В то время мои любовь и сострадание были сильными, сейчас они стали хуже. Если по пути я видел маленького индусского ребенка, я думал: «Это моя мама в прошлой жизни». Тогда у меня сразу возникали чувства любви и сострадания, и этот ребенок становился мне очень близким. Для меня не было деления на тибетцев и индусов, на принадлежность к той или иной религии, на людей и других живых существ – все одинаковые. У всех есть проблемы, и они не знают, как их решить.

Все – матери-живые существа, все были одинаково добры к вам. Если ваш ум хоть пять минут будет пребывать в таком состоянии, вы будете счастливы. Когда я спускался с гор с такими мыслями, я был очень счастлив. В уме не было мирских мыслей – что обо мне подумают, что будут говорить. Я не думал, что кто-то может сказать: «Почему этот йогин не в горах, почему не медитирует? Это нехороший йогин». Я спускался вниз, ходил по магазинам, играл с другими монахами в настольный теннис, смотрел видео, потом возвращался в горы. Когда у вас есть такой образ мышления, вы ничего не боитесь, и что бы вы ни делали, все для вас становится практикой Дхармы. Иногда я вижу, что, человек, много практикующий, подолгу сидящий в медитации в горах, не достигает такого результата, как если бы он немного готовился, а потом спускался бы вниз, общался с людьми. Все должно быть в меру, перемены очень важны.

Итак, все время старайтесь помнить, что другие живые существа были вашими матерями. В прошлом году я говорил, что мастера Кадампы в течение одной сессии могли медитировать только на то, что все живые существа были их матерями. Вначале они доказывали себе безначальность своих жизней, далее вспоминали о том, что все живые существа были их матерями. Когда у вас порождается такая сильная убежденность, вы можете делать так: одним пальцем закрывайте себе нос, другим – глаз, третьим – ухо, и всю сессию повторяйте как мантру: «Мои добрые матери-живые существа». Это очень эффективно. Тем самым вы даете себе психологическую установку, и ваш ум получает сильную память. Потом, видя любое живое существо, вы уже автоматически будете думать: «Моя мать-живое существо». Это самый сильный фундамент для развития невероятных чувств любви и сострадания.

Любовь и сострадание, о которых я говорю, – огромны, поэтому фундаментом для них должны быть все живые существа, с маленькой группой живых существ такое невозможно. Не нужно думать: «Я люблю всех живых существ», – это детские любовь и сострадание, долго они у вас не задержатся – завтра вы скажете: «Я их не люблю». Сначала нужно позаботиться о правильном фундаменте. Повторяйте в течение нескольких сессий: «Добрые матери-живые существа, добрые матери-живые существа...», – вам обязательно нужно делать такую практику.

Что касается развития бодхичитты посредством метода семи пунктов причины и следствия, если вы сразу обдумываете все семь пунктов, это хорошо для отпечатка, но чтобы понастоящему породить соответствующие чувства глубоко внутри, вам необходимо над каждым пунктом медитировать отдельно. Первая причина – памятование о том, что все живые существа были вашими матерями. Развивайте это в себе, практикуйте в течение одной-двух недель, тогда у вас будет сохраняться хорошее памятование об этом, и вы получите результат. Когда вы в общем размышляете о Ламриме, и думаете, что достигнете какого-то эффекта, – в действительности вы не получите ничего.

Это наставления, которые я получил от своего Духовного Наставника и теперь передаю вам, называются обнаженными комментариями. В текстах вы можете найти отдельные положения, но как породить все эти чувства, вам напрямую может рассказать только ваш Учитель. Обнаженный комментарий можно сравнить с тем, как отец-врач учит своего сына, каким образом лечить человека. Для этого он берет конкретное тело, разрезает его и в явном виде демонстрирует сыну все органы, показывает, что собой представляет та или иная болезнь и как ее устранить. Что касается комментариев к Ламриму, то существуют опытный комментарий, обнаженный комментарий и общий комментарий.

Итак, во-первых, у вас сохраняется памятование о том, что все живые существа были вашими матерями. Во-вторых, вы помните об их доброте. В-третьих, порождаете желание отблагодарить их за доброту. Когда вы порождаете эти три состояния в своем уме, это становится мощнейшей причиной ума, заботящегося о других. После этого вы отдельно развиваете любовь и сострадание – они порождаются у вас мощными и очень быстро. Когда все эти шесть причин уже присутствуют в вашем уме, седьмой результат – бодхичитта, желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, проявляется у вас спонтанно. Таким образом, сейчас я передал вам наставления о семи пунктах причины и следствия. Это то, о чем я говорил в прошлом году, а сейчас повторил в сжатом виде.

Следующую сессию мы начнем с того, каким образом породить бодхичитту на основе метода замены себя на других. Также существуют наставления о том, каким образом объединить эти два метода вместе в одной медитационной сессии, они называются «Объединение двух методов». Это то, что объясняется в тексте Пабонгки Ринпоче «Освобождение на вашей ладони». Мой Духовный Наставник, Пананг Ринпоче, передал мне эти наставления.

Сегодня хорошая погода, поэтому после обеда мы пойдем на Байкал. Когда вы по дороге будете встречать кого-нибудь, думайте, что эти люди были вашими матерями в прошлой жизни. Вы об этом не помните, потому что у вас плохая память, но они были вашими матерями много раз. Если вы будете так делать, ваша привязанность станет меньше, а любовь и сострадание – сильнее, могу это подтвердить собственным опытом.