

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, достичь состояния будды ради блага всех живых существ, с некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения своих проблем и проблем других – это укрощение своего ума. Самый лучший способ обрести счастье самому и также принести счастье другим – это укрощение ума. Всё Учение Будды, в конце концов, сводится к укрощению собственного ума. Потому что никто не создаёт наши страдания, все наши страдания и проблемы возникают из-за нашего собственного не укрощённого состояния ума. Поэтому укрощение ума – это сущностная практика в буддизме. Что делает наш ум не укрощённым? Это наши омрачения. Среди всех омрачений, самые худшие – это неведение и эгоистичный ум, это корень всех остальных омрачений, всех наших проблем. Поэтому нам нужно получать учение о том, как применять противоядие от неведения и эгоистичного ума. Любое учение, которое вы получаете, должно, прямо или косвенно, сводиться к устранению вашего неведения и эгоистичного состояния ума. Далее, другое направление – все эти учения должны помогать вам, увеличивать мудрость, познающую пустоту, и также увеличивать ум, заботящийся о других. Это наша цель.

Итак, если вы получаете учение, медитируете и благодаря этому вашего неведения в уме становится меньше, эгоистичного ума, себялюбия также становится меньше, и при этом возрастает ум, заботящийся о других, возрастает мудрость, познающая пустоту, то это та самая прибыль, которая возникает, благодаря слушанию учения и практике. Что касается этой прибыли, то вы сразу же можете наслаждаться в этой жизни тем результатом, который получаете. Даже в этой жизни ваш ум будет сильно отличаться от ума других людей, он будет очень укрощённым. Когда такое происходит, то с точки зрения вашей стратегии вы совершенно отличаетесь от обычных людей даже при встрече с трагедиями. Например, если вы полностью лишитесь своего капитала, бизнеса или лишитесь обеих своих ног, попав в аварию, то благодаря этому учению вы не падёте духом. У вас в уме будет очень много богатого материала, благодаря которому вы сможете подумать, что это не кошмар, а, наоборот, даже очень хорошо для вас. Вам нужно думать, что временные страдания – это благословение вашего Духовного Наставника.

Я вам уже рассказывал историю об одном ученике, который в предыдущей жизни накопил много заслуг и благодаря этому был очень успешным бизнесменом. Его духовный наставник специально родился в том месте, где находился его ученик. Поскольку этот ученик был очень успешным, его ум никак не поворачивался к Дхарме. Духовный наставник долго ждал, когда же ум его ученика повернётся к Дхарме, и стал думать: «Что же мне такое сделать, чтобы помочь моему ученику повернуть ум к Дхарме?» Он понял, что самый лучший способ – это сделать так, чтобы тот потерпел неудачу в бизнесе, и духовный наставник благословил своего ученика тем, что его бизнес просто рухнул. Духовный наставник знал, что, в конце концов, этот бизнес всё равно ушёл бы от ученика. Когда вы умрёте, то скажете: «До свидания» своему бизнесу. Это, в конце концов, произойдёт. Если это случится чуть-чуть раньше, то у вас будет время заниматься духовной практикой. Всё равно вы скажете бизнесу: «До свидания». Поэтому духовный наставник так и сделал. Итак, ученик потерпел неудачу в бизнесе, состарился, его сын с женой сказали: «Отец стал старым и не может работать», – и выгнали его из дома. Так он остался жить в очень бедном простом доме без особых удобств. Он стал думать: «Почему же всю свою жизнь я копил материальные вещи? Я их копил-копил, и в итоге остался ни с чем. Я допустил очень большую ошибку. Если бы вместо накопления материального богатства я копил внутреннее богатство, то сейчас я был бы очень счастливым. Сейчас у меня возникает интерес к накоплению внутреннего богатства, но кто меня этому научит?» Стоило ему так подумать, как тут же, как в «Матрице» раздался стук в дверь «тук-тук». Вам нужно понимать, что «Матрица» – это буддийский фильм. Там нет никаких случайных совпадений, на всё есть

причина. И так, когда он открыл дверь, то увидел перед собой монаха, который держал чашу для подаяния. Монах сказал: «Можешь ли ты поднести мне что-нибудь?» Тогда он спросил у монаха: «Почему же вы не приходили ко мне раньше, я бы так много мог вам поднести. Сейчас у меня так мало подношений для вас». Монах ответил: «Я всегда прихожу в положенное время. Мне не нужны большие подношения. Что бы у тебя ни было, поделись этим». Тогда этот человек сказал: «Пожалуйста, заходите». С большим уважением он предложил монаху сесть на своей кровати, поднёс ему ту пищу, которую ел сам, хотя она не была очень хорошей. Этот монах был его духовным наставником в предыдущей жизни.

Как только вы обретаёте чистую преданность Учителю, из жизни в жизнь ваш Духовный Наставник будет рождаться там же, где и вы. В этом состоит преимущество преданности. Этот Духовный Наставник специально родился в том месте, чтобы помочь своему ученику.

Далее, он спросил его: «Ты счастлив?» Ученик ответил: «Нет, я не счастлив». Монах спросил: «Ты хочешь быть счастливым?» Человек ответил: «Да-да, конечно хочу». Тогда монах сказал: «Просто желать счастья недостаточно, тебе нужно создавать причины счастья. А знаешь ли ты, как создавать причины счастья?» Он ответил: «Нет, я не знаю». Монах сказал: «Тебе нужно узнать, как создавать причины счастья и как устранять причины страданий». Тогда он понял, что перед ним находится его Духовный Наставник. Он сделал перед ним простирания и обратился с просьбой: «Пожалуйста, научите меня, каким образом создавать причины счастья и устранять причины страданий». Тогда его Духовный Наставник подробно объяснил ему, как создавать причины счастья и устранять причины страданий через учение по четырём благородным истинам. Далее он искренне практиковал это учение, постоянно занимался практикой. Члены его семьи забыли о нём, перестали приносить ему пищу, и он целый месяц оставался без пищи. Поскольку у него были высокие отпечатки из предыдущих жизней, то, что касается учения, которое он получил, в отношении всех этих положений, он сразу же достиг всех реализаций.

Потому что он через свой опыт пережил страдания. Он через свой опыт понял, что сансарические вещи ненадёжны. Всё ненадёжно, богатство ненадёжно, даже своё тело ненадёжно. Он понял, что надёжны только Будда, Дхарма и Сангха и свои внутренние хорошие качества. Он на сто процентов это понял и развивал эти хорошие качества. Однажды сын и его жена вдруг вспомнили об отце: «Ой, мы целый месяц не кормили нашего старика. Наверное, он умер». Они пошли к нему, открыли дверь, а там комната была полностью залита светом. Отец сидел в медитации, его тело сияло ослепительным светом. Жена сына испугалась и сразу сказала своему мужу: «Твой папа непростой человек, он очень высоко реализованный святой человек. Он медитирует, а комната заполняется светом, он даже не на подушке сидит, а в пространстве». Увидев это, сын сделал перед отцом простирания и сказал: «Извини, папа». Отец ответил: «Это не страшно, ты мне очень помог. Если бы ты продолжал обо мне заботиться, хорошо ко мне относиться и не выгнал меня, то я бы никогда не занялся практикой. Поскольку ты меня выгнал, в тот момент у меня появился шанс развивать свой ум». Это тренировка ума, когда все плохие условия очень полезны для развития ума.

В Тибете тоже есть такие истории. Есть история о йогине Нанса. Когда она жила в доме своей тётки, та много издевалась над ней, пыталась её. В конце концов, она вынуждена была сбежать оттуда. После этого она стала монахиней, практиковала Дхарму и достигла очень высоких реализаций. Позже эта тётка нашла её и попросила прощения. Та ответила: «Не надо, не проси у меня прощения, ты была очень добра ко мне. Благодаря тому, что ты издевалась надо мной, я была вынуждена покинуть сансару. Если бы ты хорошо ко мне относилась, я всё ещё оставалась бы в сансаре».

Поэтому, если у вас здоровый ум, то все плохие мирские условия для вас не являются плохими, в действительности это очень полезные условия. Поэтому мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям. Временное счастье впустую растратит всю вашу драгоценную человеческую жизнь». Если вы немного удачливы, немного прославились, у вас хорошая репутация, то вы начнете летать в уме, то есть думать о себе: «О, я особый человек», и всё время потеряете впустую. Как говорил Шантидева, сколько бы вы ни переживали временного счастья, даже если оно длится сто лет, оно подобно сну, в конце концов, когда вы просыпаетесь, у вас ничего не остаётся, остаётся просто что-то в памяти. В дополнение это нечто подобно солёной воде. Сколько бы вы ни пили, ваша жажда будет только усиливаться, вы никогда не будете удовлетворены. Спросите у больших бизнесменов, достаточно ли им денег, они вам ответят, что им мало. Сколько ни есть, всё мало-мало-мало. Потом они умрут, и ничего не возьмут с собой. Это солёная вода.

Поэтому мастера Кадампы говорили: «Радуйтесь временному страданию Временное страдание – это благословение Духовного Наставника». Поэтому, когда вы встречаетесь с проблемами, какими-то страданиями, не думайте, что это кошмар, а думайте, что это благословение вашего Духовного Наставника: «Он помогает мне повернуть мой ум к Дхарме. Мой ум ещё недостаточно повернут к Дхарме. Он говорит мне: «Всё это ненадёжно, не теряйся в этом, это пустая трата времени. Поверни свой ум к Дхарме». Поэтому возникают все эти временные проблемы.

Если ваш муж бросил вас и уходит к другой женщине, скажите: «Спасибо большое. Как хорошо, что он ушел к другой женщине, сейчас я свободна, я буду заниматься медитацией». Поэтому вам надо петь песню: «Мы желаем счастья вам». А девушке, к которой ушел ваш муж, вы говорите: «О, мой муж любит утром такую-то еду, днём такую-то еду. Всё – забирай, это мой подарок тебе». Зачем надо плакать: «О, мой муж меня бросил, дальше как буду жить». Вы слабые. Зачем он вам нужен? Вы родились одни, надо жить одному, надо помогать другим, ни от кого не зависеть. Мужчины тоже – если ваша жена ушла к другому мужчине, говорит вам: «До свидания», – не плачьте. Скажите: «О, как хорошо, это мой подарок тому мужчине. Пожалуйста, забирайте. Самое главное, чтобы вы двое были счастливы». Они счастливы, а у вас цель другая – развиваться внутри. Вам хорошо, мне хорошо – всем хорошо. Также это касается вашего богатства, собственности, если что-то уходит от вас, это очень хорошо. Кто-то получит это, поэтому не страшно.

Махатма Ганди, великий индийский философ, однажды бежал за поездом, который уже отъехал, он старался его поймать и запрыгнул туда. Когда он запрыгнул, то один его ботинок упал. Вы бы сказали: «Кошмар, мой ботинок упал. Наверное, нужно за ним прыгнуть». Это очень опасно, если вы сильно привязаны к ботинку, то можете погибнуть под поездом. Это узкий ум: вы бы за этим ботинком прыгнули или бы второй ботинок держали, и дома на алтарь поставили. Что сделал Махатма Ганди? Когда один ботинок упал, он сразу снял второй ботинок и бросил его рядом с первым. Другие подумали: «Это ненормальный человек». Потому что у них узкий ум. Его спросили: «У тебя и так один ботинок упал. Зачем ты второй бросил?» Он сказал: «Нет-нет, когда один ботинок упал, от этого никому пользы нет. Мне тоже пользы нет. Когда я бросил рядом второй ботинок, кто-то его найдёт и ему будет польза». Вот такой ум должен быть и у вас.

Если кто-то обманом забирает ваши деньги, думайте: «Ну, кто-то их получит, это мой ему подарок. Может быть, в прошлой жизни я одалживал у него деньги и не вернул ему долг». Это правда. Без причины результата не бывает. Думайте так: «Он забрал свои деньги обратно, и сейчас у меня кармических долгов нет». Кармический долг – это самое страшное. Подумайте: «Я кармический долг отдал, как хорошо». Когда вы отдаёте долг, то говорите:

«Как хорошо, у меня сейчас долгов нет». Вот так думайте, когда деньги теряете: «Как хорошо, мой кармический долг оплачен». Тогда сразу ваш ум станет спокойным. Другого выбора нет. Если вы будете плакать, кричать, деньги обратно не вернутся. Пусть лучше это будет вашим подарком.

Так, в повседневной жизни, с какой бы ситуацией вы ни встретились, используйте такой образ мышления. Есть один индийский философ, его мать была очень доброй. Этот философ говорил, что когда был маленьким ребёнком, то играл с другими детьми. Когда выигрывал и после возвращался домой, мама его спрашивала: «Кто выиграл?» Он отвечал: «Я выиграл». Тогда мама говорила: «Тому ребёнку, который проиграл, мама задаст дома такой же вопрос. Как же он будет чувствовать себя, когда будет отвечать своей матери, что проиграл?» Тогда у него возникло чувство, что ему не нужно выигрывать всё время, и что все должны быть счастливы: «Иногда я буду выигрывать, но иногда и другие тоже должны выигрывать». Он стал специально делать так, чтобы другие выигрывали. Он сказал, что его тронуло то, что сказала его мама: «Твой друг придет домой, его мама точно такой же вопрос задаст: «Сын, ты выиграл или проиграл?» Он скажет, что проиграл. Как он будет себя чувствовать? Как его мама будет себя чувствовать?» Когда я был маленьким, это мне открыло сердце. Все должны быть счастливы. Вы это забываете. Когда вы выигрываете, то кричите: «Мама, я выиграл!» Вы такой радостный, а что происходит там, вы вообще не думаете. Это наша человеческая слабость.

Итак, очень важно думать так: «Так же, как и я хочу чего-либо, другие тоже этого хотят, поэтому все должны быть счастливы. Как чего-то не хочу я, так же этого не хотят и все остальные, поэтому пусть никто не страдает». Это очень здоровый образ мышления, я всё время так думаю: «Как счастья хочу я, так же счастья хотят и все вокруг, и пусть все будут счастливы. Как чего-то не хочу я, так же этого не хотят другие, пусть никто не страдает». Поэтому, когда вы порождаете такой образ мышления, то даже если ваш враг страдает, вы не радуется этому, а испытываете сострадание.

Для тибетцев самый худший враг – это китайский лидер, который разрушает всю нашу традицию, он украл наш дом, из-за него мы остаёмся бездомными. Но когда какие-либо трагедии происходят в Китае, Его Святейшество Далай-лама является первым человеком, который молится о тех людях, которые пострадали. Это результат такого образа мышления: «Как не хочу страдать я, так же и никто другой не хочет страдать. Пусть никто не страдает». Это здравомыслие очень высокого уровня. Пожалуйста, запомните это наизусть: «Как счастья хочу я, так же счастья хотят и все вокруг, и пусть все будут счастливы. Так же, как я, никто не хочет страдать, пусть никто не страдает». Запомните эти слова наизусть, и у вас никогда не возникнет зависти. Кто бы ни добился успеха, вы всё время будете говорить: «Как хорошо, пусть этот человек будет счастлив всё время».

Наш ум думает так, что если у кого-то проблемы, то мы сами становимся выше, как-то поднимаемся, но это детские мысли. Поэтому в бизнесе существует конкуренция. Один бизнесмен думает: «Если я сделаю ему плохо, то буду выше него». Такого нет. В конце концов, вы оба упадёте вниз. Что касается конкуренции, то здесь развиваться нужно вместе, потому что если ваш соперник как-то опустится, то вы упадёте вместе с ним. Например, если вы диспутируете с одним человеком, и он будет становиться всё глупее и глупее, то вы не получите от этого преимуществ. Вы тоже будете глупеть. А если он постепенно будет становиться всё умнее, то, вступая с ним в диспут, вы тоже будете становиться умнее. Постепенно вы будете вместе продвигаться вверх. Это очевидно. Когда я играю на компьютере, то первый уровень мне неинтересен. Чем выше уровень, тем мне полезнее, я иногда проигрываю, иногда выигрываю. У меня лучше получается. Когда мой противник становится сильнее, мне это выгодно. Если он становится глупее, то я тоже буду глупым.

Это явно. Поэтому, если любому человеку будет лучше, то и вам лучше будет. Если у всех наших учеников знание Дхармы будет лучше, то на диспуте это вам выгодно. Наш тупой ум думает: «Пусть уфимские ученики станут дураками, тогда мы будем у них выигрывать». Вам выгоды нет – если они станут тупыми, вы тоже потихонечку будете тупыми. Поэтому не надо думать, чтобы ваш противник стал тупым. Надо думать: «Пусть они станут умными, тогда я тоже буду умнее». Это полезно друг другу, это явно. Наш узкий ум этого не понимает, думает: «Если противник слабый, то мне выгоднее». Это детские мысли, надо думать наоборот: «Если противник будет сильнее, мне это тоже выгодно». Вам нужно желать всем счастья, всего хорошего, и вы сами приобретёте от этого только преимущества. Это то, что Шантидева пытается донести в учении о замене себя на других.

Теперь, что касается замены себя на других, я дам вам сущностные наставления. Вы получите сущностные наставления, я при этом не буду заглядывать в книгу. Я вам дам объяснения, исходя из собственного опыта. Итак, оба метода: метод семи пунктов причины и следствия и метод замены себя на других предназначены в первую очередь для взращивания ума, заботящегося о других, для его порождения и также для его увеличения.

Как вы знаете, различают три вида ума, заботящегося о других. Такая забота обо всех живых существах, как: «Пусть все обрету безупречное счастье», – называется любовью. Второй вид ума, заботящегося обо всех живых существах, это мысль: «Пусть все живые существа избавятся от страдания, всепроникающего страдания и причин страдания». Это называется состраданием. Сострадание – это не когда вы думаете: «Пусть живые существа избавятся от какого-то временного страдания, такого как головная боль». Здесь такая мысль: «Пусть они избавятся от всех страданий и, главным образом, от всепроникающего страдания и причин страданий». Для этого вам необходимо иметь все философские знания о том, что такое всепроникающее страдание, как его устранить, насколько оно опасно. Если вы не освободитесь от него, то будете устранять другие страдания таким образом, что одно страдание будет уходить, а на смену ему будет приходить другое и так они никогда не устранятся полностью. Поэтому для вас лучший способ избавления от всех проблем – это полностью устранить своё всепроникающее страдание. Что касается других, то также лучший способ освободить других от всех их проблем – это устранить их всепроникающее страдание.

Вам нужно иметь очень ясное понимание того, что такое всепроникающее страдание, как профессиональному доктору, который очень хорошо представляет определённый вид бактерий, например, бактерий, являющихся причиной туберкулёза в лёгких. Он знает, что если не устранить эти бактерии туберкулёза из лёгких, то, как бы ни сбивали температуру, как бы ни уменьшали кашель, всё равно это всё будет возвращаться. Он знает, что это бесполезно: только принимать лекарства от температуры и кашля. Самое главное – это убрать бактерии, без этого лечение невозможно. Точно также буддизм говорит, что все наши страдания: головная боль, депрессия, – все это симптомы, это не главное. Всё это возникает из нашего всепроникающего страдания. Всепроникающее страдание – это рождение под контролем омрачений. Это подобно бактериям. До тех пор пока вы рождаетесь под контролем омрачений, у вас есть такие бактерии всепроникающего страдания. Если вы не устраните его, тогда вашим страданиям не будет конца.

Сначала породите отречение: «Да смогу я освободиться от всепроникающего страдания. Для меня это самое лучшее, также это самое лучшее и для других. То, чего не хочу я, не хотят и другие, поэтому, пусть все избавятся от такого всепроникающего страдания». Это называется состраданием. Сострадание возникает на основе особого специфического здравомыслия. Поэтому в моём стихотворении говорится: «То, чего хочу я, хотят и другие. Пусть все живые существа будут счастливы. Чего не хочу я, не хотят и другие, пусть все

живые существа избавятся от страданий». Если отвечать на вопрос, чего я хочу, если вы исследуете, то увидите, что самое высшее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Это наша самая главная цель – это то, чего хочу я, и пусть все живые существа обретут то же самое. Чего я не хочу? Я не хочу обладать полным, всепроникающим страданием, и пусть все живые существа освободятся от такого всепроникающего страдания. Это называется состраданием. Сейчас не идёт речь о чём-то мирском, речь идет о философии высокого уровня. Эти два метода: метод семи пунктов причины и следствия и метод замены себя на других помогают нам взрастить ум, заботящийся о других.

Третий вид ума, заботящегося о других, это когда вы не просто желаете другим обретения безупречного счастья и избавления от страдания, а вы принимаете на себя ответственность, и это очень высокий уровень ума, заботящегося о других. Например, ваши братья и сёстры желают вашему ребёнку: «Пусть он будет счастлив, пусть он будет свободен от страданий», – но они никогда не примут на себя ответственность за него. Что касается вас, в отношении вашего ребёнка, вы не просто желаете ему обретения безупречного счастья и избавления от страдания, вы также говорите: «Я несу ответственность за него, если я этого не сделаю, то кто о нём позаботится?» Это очень сильная любовь и сострадание. Это то, что называется высшей любовью и высшим состраданием. Это сверхнамерение.

Итак, вам необходимо породить эти три вида ума, заботящегося о других. Как только вы порождаете сверхнамерение, то бодхичитту вы обретаете в следующий же миг. Что касается метода семи пунктов причины и следствия, то для того чтобы породить эти три вида ума, заботящегося о других, в первую очередь, вам необходимы три их причины. Это памятование о том, что все живые существа были вашими матерями, далее памятование об их доброте и желание отблагодарить их за доброту. Благодаря трём этим очень мощным положениям вы развиваете ум, заботящийся о других.

Теперь, что касается метода замены себя на других, то какой вам необходим здесь фундамент для замены себя на других? Говорится, что мы не можем обменять себя на других из-за того, что в нас очень силён эгоистичный ум, также мы не понимаем, насколько опасен этот эгоистичный ум. Мы думаем, что этот эгоистичный ум делает нас счастливыми. И мы превращаемся в полных рабов нашего эгоистичного ума, никогда не думаем о счастье других, а думаем только: «Я, я, я», – и превращаемся в рабов нашего эгоистичного ума. Поэтому, что касается замены себя на других, то здесь существует пять главных положений для медитации.

Первый пункт среди них – это размышление о недостатках эгоистичного ума. Из-за того, что мы не видим, что наш эгоистичный ум очень опасен, и, наоборот, считаем его полезным и всё время используем его, мы не можем породить сильные чувства любви и сострадания, никогда не принимаем ответственность за счастье других живых существ. Иногда, когда другие живые существа страдают, вы радуетесь этому. Это происходит из-за эгоистичного ума. Когда другие живые существа обретают временное счастье, этот эгоистичный ум расстраивается. Вместо того чтобы пожелать им счастья, вы не можете вытерпеть успех других живых существ. Это симптом болезни эгоистичного ума.

Посмотрите и вы найдёте у себя эту болезнь. Когда люди чуть-чуть удачливы, вместо того чтобы желать им счастья, вам неприятно внутри. Это болезнь эго, и вам сразу нужно ругать себя: «Какие у тебя проблемы? Ты обещал: «Я буду всех живых существ делать счастливыми. Они сами себя делают счастливыми – чего тебе не хватает? У тебя ненормальная голова». Вам надо ругать себя: «Ты полностью стал рабом эгоистичного ума, поэтому ты так думаешь». Тогда ваш ум будет чуть-чуть спокойнее. Не думайте, что вы очень плохой – в сансаре все люди такие. Даже когда люди получают степень геше, они всё

равно думают таким образом. Вы тоже думаете так же. В этом нет ничего кошмарного. Даже у геше, которые изучали теорию буддизма, есть такие детские мысли. Посмотрите на некоторых профессоров. Такой человек всю жизнь учится-учится, заканчивает университет, становится профессором, а когда слышит, что о другом профессоре говорят: «О, тот профессор такой умный!» – у него сразу появляется зависть, ему неприятно. Это детская болезнь. Не думайте, что профессор плохой, он просто не лечит эту болезнь, он теоретически знает, как лечить, но ещё не принимал лекарства. Надо думать: «Жалко». Не думайте, что он плохой.

В прошлые времена в Тибете жили два геше, и тот и другой передавали учение. У одного из них было много учеников, и второй геше, у которого было меньше учеников, завидовал первому. Это дурацкий, детский ум. Потом тот геше, у которого было много учеников, снял с себя монашеские обеты, и второй геше этому очень обрадовался. Он сказал своим ученикам: «У меня для вас хорошая новость: мой конкурент геше сейчас снял с себя обеты. Как хорошо». В этот момент один йогин, который медитировал в горах, сказал: «О, какая тяжёлая негативная карма». Другие люди спросили его: «Что случилось?» Он сказал: «Сегодня один геше снял с себя монашеские обеты, для него это не имеет значения, а другой геше, который очень завидовал ему, сильно обрадовался этому. Из-за такой радости он создал очень тяжёлую негативную карму». Радоваться неправильным вещам – это очень тяжёлая негативная карма, а радоваться правильным вещам – очень хорошая позитивная карма. Поэтому надо быть с этим очень осторожными.

Когда у кого-то из наших учеников, по отношению к которому вы испытываете чувство соперничества, случаются проблемы, то радоваться этому – очень тяжёлая негативная карма. Если он голос потерял, или заболел, вы думаете: «Всё, сейчас он отвечать не будет, и я выиграю». Вот так вообще не думайте. Радоваться проблемам и трагедиям, которые происходят с другими людьми – это очень тяжёлая негативная карма. Это очень нездоровый образ мышления, нездоровый ум. Все эти ошибки возникают из-за эгоистичного ума.

Поэтому вам важно очень подробно обдумывать это первое положение: каковы недостатки вашего эгоистичного ума. Так же нужно установить своего настоящего врага – это ваш эгоистичный ум. Породите в себе очень сильную обиду по отношению к вашему эгоистичному уму, это самый первый пункт. Вам нужно настолько обидеться на свой эгоистичный ум, что даже если он придёт к вам с цветами, вы скажете: «Нет, я никогда тебя не прощу». Эгоистичному уму надо это говорить. Он с безначальных времён и до настоящего времени вас обманывает, он делает вас несчастными, других делает несчастными. Он миллион, миллиард раз вас обманывал, поэтому не прощайте его. А с человеком так поступать нельзя. Если человек сделал вам два-три раза что-то плохое, вы говорите: «Я его никогда не прощу». Он три раза ошибку сделал из-за того, что у него тоже отсутствует понимание, из-за неправильного понимания ситуации. Но вы так говорите. Это омрачение, особый эгоистичный ум с безначальных времён и по настоящий момент нас обманывает. Его прощать – это не правильное терпение.

Можно говорить о правильном терпении и неправильном терпении. Неправильное терпение – это терпение по отношению к своим омрачениям. Никогда не идите на компромисс со своими омрачениями. Как российское и американское правительство говорит, что мы никогда не вступаем в переговоры с террористами. Они знают, что если искать компромисс с террористами, то ситуация будет становиться всё хуже и хуже. Поэтому они говорят, что никогда не надо вести переговоры с террористами. Они с радостью идут на компромисс, но не с террористами. В буддизме говорится, что другие люди не являются настоящими террористами. Бен Ладен – это не настоящий террорист. Настоящие террористы – это омрачения в его уме. Их вы не можете убить бомбой, можно уничтожить его тело, но этих

настоящих террористов уничтожить вы так не сможете. До тех пор пока есть недопонимание, ненависть друг к другу, то один Бен Ладен может умереть, но сотни Бен Ладенов рождаются.

Терроризму конца нет. Человек – не террорист. Людей сколько раз убивали, но терроризм не закончился. Поэтому буддизм говорит, что настоящие террористы – это омрачения. Самое страшное – это свои омрачения, чужие омрачения вам чуть-чуть вредят, но это не так опасно, чужая болезнь, когда кто-то кашляет, на вас чуть-чуть может повлиять, но это не так страшно. Свои болезни, свои омрачения – это самое страшное. Поэтому вам нужно понять: «Самые худшие террористы – это мои омрачения, в особенности мой эгоистичный ум. Он – главарь всех омрачений, всех террористов в моём уме. Он все планирует. Всегда есть человек, который создаёт террористический план. Это ваш эгоистичный ум, через него все террористические движения идут в ваш ум. Его надо знать, его надо понимать. Американцы десять лет искали Бен Ладена и вам нужно точно также искать вашего внутреннего террориста. Где он находится? Ваше ФСБ должно хорошо работать, а оно очень плохо работает, вообще не понимает, что происходит в вашем уме. Ваше ФСБ пьёт водку, курит, на пляже сидит, отдыхает, а потом чуть-чуть мантры, молитвы читает: «Пусть все живые существа будут счастливы». Потом думает: «Когда будет еда?» Как же тогда система в царстве вашего ума может быть хорошей? Ведь террористы в ней очень активны. Они день и ночь активны, потому что никаких правил у вас в уме нет.

Правила и дисциплина – это нравственность, этика. У вас этого нет. Проверьте, в царстве вашего ума нет правил и законов. Царство вашего ума совершенно дикое, там нет никакого регламента, как там может быть спокойно? Там хорошие, добрые качества ума сразу уничтожаются. Посмотрите в свой ум, там очень много зомби, которые кусают других, и те тоже становятся зомби. Недавно я смотрел хороший фильм с Брэдом Питтом. Это система нашего ума. Там зомби кусал других людей и те тоже становились зомби. Так много стало зомби, что если один человек рождался, то его сразу кусали, и он тоже становился зомби. Вот так.

У вас в уме нет правил, поэтому в нем так много омрачений. Здесь на ретрите вы защищаетесь, не пускаете их, строите большую стену. Они кричат, бегают вокруг стены, хотят сюда попасть. Вы здесь развиваете добрые чувства. Но когда вы уходите за эту стену, они вас там сразу кусают. Это происходит из-за того, что в царстве вашего ума нет совершенно никаких правил. У вас должны быть правила, ваше внутренне ФСБ должно быть очень активным – это бдительность. Ещё до возникновения какой-то опасности ваше внутреннее ФСБ даст информацию, и вам нужно как-то пресечь это, пока не станет слишком поздно. Итак, это первый пункт. Это недостатки эгоистичного ума.

Второй пункт – размышления о преимуществах ума, заботящегося о других. Почему мы не можем породить в спонтанном виде любовь и сострадание? Потому что не знаем, что забота о других очень полезна для нас. Если вы делаете что-то хорошее для других, то сами обретаете больше преимуществ. Мы об этом не знаем.

Шантидева говорит, например: почему вы достаёте занозу своей рукой из ноги? Потому что вы считаете всё это – частью своего тела. На самом деле рука не является ногой, почему же тогда она достаёт занозу из ноги? Но вы говорите, что это всё части одного вашего целого тела. Хотя рука – это не нога, но вы помогаете рукой достать занозу из ноги. Если хотя бы какая-то из частей вашего тела начинает страдать, то это оказывает эффект на всё ваше тело. Они все взаимосвязаны. Поэтому рука должна делать что-то, чтобы устранить проблемы в какой-то другой части тела, хотя они не одно и то же, но они взаимосвязаны. Мы знаем об этом. Поэтому, когда нога болит, рука помогает, если рука болит – нога помогает. Если носу



щекотно, рука сразу помогает, вы не говорите: «Нос должен сказать мне спасибо». Зачем носу это говорить – вы в одинаковой прибыли. Точно также и живые существа. Мы все живые существа как одно живое существо. Мы все являемся частью одного целого. Целого живого существа. Это огромное живое существо, мы все его части.

Мы все очень сильно взаимосвязаны друг с другом. Прямо или косвенно мы зависим друг от друга. В прошлом мы зависели от других, сейчас зависим от них, в будущем также будем зависеть. Благодаря им, мы достигаем состояния будды. В «Ламе Чопе» говорится, что всё хорошее, что вы переживаете в настоящий момент, это всё доброта живых существ. Поэтому, когда вы делаете что-то хорошее для других, то сами обретаете невероятные преимущества. То, что в настоящий момент может подуть приятный ветерок, или то, что вы кушаете вкусную еду, – всё это результат ума, заботящегося о других. В будущем, когда вы станете буддой, у вас будет такое невероятное тело, такой невероятный ум, и всё это благодаря уму, заботящемуся о других. Поэтому этот ум, заботящийся о других, – невероятная драгоценность. Если вы будете так думать, то решите: «О, мне обязательно нужен этот ум, заботящийся о других». Так думайте. Из-за эгоистичного ума возникает сансара. Все проблемы, страдания ада – кто создал? Никто это не создал, это эгоистичный ум. Если вы будете думать об этих двух пунктах, ваш ум чуть-чуть откроется. Тогда вы сильно обидитесь на своё эго и будете очень близки к уму, заботящемуся о других, вы скажете: «Я хочу развить ум, заботящийся о других».

Третий пункт. Возможно ли это – заменить себя на других? В тексте «Лама Чопа» говорится, что живые существа всё время думают себе – и какова их ситуация? Будды всё время думают о других – какого результата достигают они? Поэтому пусть я сумею обменять себя на других! И если вы в этом тренируетесь, то для вас будет возможно заменить себя на других. В Ламриме говорится, что замена себя на других не означает, что вы буквально как-то меняетесь местами с другими. Здесь говорится о том, что, как вы всё время думаете о себе: «Я, я, я», – точно также вы начинаете заботиться о других: «Другие, другие, другие...». Как вы игнорируете других, точно также вы начинаете игнорировать себя, своё эго. Это называется заменой себя на других. Шантидева рассматривает, возможно это ли нет, и говорит, что это возможно.

Шантидева говорит, что когда мы рождаемся, то в действительности наше тело – это соединение клеток отца и матери, это не вы. Это своё тело вы всё время называете «я», но это тело рождается из соединения клеток отца и матери, именно их вы называете своим «я». Итак, позже это тело вырастает, и вы постоянно называете его «я», у вас возникает очень плотное ощущение в отношении этого. В действительности, генетически это тела ваших отца и матери, но вы привыкли называть их своим «я». Вы просто пребываете в этом теле, владеете им несколько лет и привыкли называть его своим «я». Здесь Шантидева говорит, что в силу привычки произойти может всё, что угодно. Также, привыкая, вы можете обменять себя на других. Что касается других всевозможных привычек, если вы их развиваете, то в них нет особых преимуществ, но у такой привычки замены себя на других есть большие преимущества.

Далее Шантидева приводит такой пример. Вам достаточно услышать имя вашего худшего врага, и ваше лицо станет красным. Когда вы слышите его имя, у вас начинает болеть голова. Здесь может возникнуть такая ситуация, что вы находитесь вместе вдвоём и в какой-то определённый момент он вам помогает, и вы вместе стараетесь понять друг друга. Происходит такое привыкание, и позже, когда он уходит от вас, то вы начинаете скучать по нему. Вы даже спать не можете. Раньше у вас болела голова даже от упоминания его имени, а потом из-за привычки вы стали думать: «О, его нет, моё сердце пустое, без него я спать не могу». Такое возможно. Самый худший враг через привычку самым лучшим другом

становится, без него вы спать не можете. Такое возможно, вы так делали много раз. Тогда почему не можете обменять себя на других? Это очень полезно. Если там можете, то почему здесь не можете? Вы думаете: «О, обмен себя на других невозможен». Вы и о человеке думали: «О, это мой враг». Чтобы с ним находиться близко, чай пить, – вы думали, что это невозможно. Потом через привычку вы о нем говорите: «Моё сердце без него пустое, без него я жить не могу». В силу привычки это возможно. Поэтому никогда не думайте, что не можете обменять себя на других. Даже с самым худшим врагом вы можете такими друзьями стать, что потом скажете, что без него вы пустой, без него вы жить не можете. Такое возможно, всё возможно. Поэтому Шантидева говорит, что замена себя на других возможна, не думайте, что это невозможно. Если вы замените себя на других, то, что касается преимуществ, взгляните на будд, насколько безупречна их ситуация. Благодаря замене себя на других, они достигли такого безупречного состояния просветления! Посмотрите на себя, вы не заменили себя на других, и в какой же ситуации вы находитесь, сколько у вас проблем! Поэтому в «Ламе Чопе» говорится: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я смог заменить себя на других».

Четвёртый пункт. Это непосредственная замена себя на других. Здесь я даю вам комментарии, основываясь на тексте Шантидевы «Путь бодхисатвы», а также на «Ламриме» и тех наставлениях, которые я получил от своих Духовных Наставников. Если вы будете искать в «Ламриме», то не увидите всех этих моментов, изложенных в одном месте, вам нужно будет искать их в разных текстах.

Теперь, чтобы непосредственно обменять себя на других, нужно начать заботиться о других больше, чем о себе, – это и есть замена себя на других. Как вы относитесь к другим, так же вы начинаете игнорировать себя, как вы заботитесь о себе, точно так же вы начинаете заботиться о других, всё время думаете о других.

Почему мы не можем обменять себя на других? Потому что существует одно такое главное большое препятствие: мы думаем, что мы и другие как-то самосуще являемся отдельными. «Я» – это некое прочное «я», другие – это тоже такие прочные «другие», как, например, жёлтый и синий цвет имеют абсолютно разные сущности. С мирской точки зрения, если мы смотрим на жёлтый и синий цвета, то видим их различными по сути. С мирской точки зрения мы знаем, что эта гора и та гора не имеют двух совершенно разных сущностей. Если вы смотрите с этой горы на другую гору, то говорите: «Это та гора», а если перебираетесь на неё и смотрите на ту гору, с которой пришли, то она уже становится «той» горой. То есть, здесь нет такой прочной «той» горы, это зависит от точки зрения. Поэтому с мирской позиции вы не проводите таких прочных делений, что есть некая «та» гора и «эта» гора. Эти наименования зависят от того, с какой точки зрения вы смотрите. Но если, например, говорить о жёлтой и синей горе, то, если вы смотрите с желтой горы на синюю гору, то говорите: «Там синяя гора». Если вы перебираетесь на неё, то начинаете искать синюю гору, и потом говорите: «Я стою сейчас на синей горе», а если вы стоите на синей горе, то говорите: «Это синяя гора, а там жёлтая». Если туда пойдёте, то скажете: «Сейчас я стою на жёлтой горе, а там синяя гора». Так, жёлтый и синий цвета вам кажутся чем-то самосущим, существующим объективно. А если вы говорите о «той» и «этой» горе, то с мирской точки зрения вы понимаете, что здесь нет таких прочных делений, и что всё это зависит от того, с какой точки зрения вы смотрите. Но если говорить о жёлтом и синем цвете глубже, то нет такого жёлтого цвета где-то снаружи – это иллюзия, и поэтому нет такой жёлтой горы.

Наука это уже знает. Что такое жёлтый цвет? Свет попадает на какую-то поверхность, отражается от нее, и потом вы думаете: «О, там жёлтая гора». Но ничего жёлтого там нет, раньше не было, сейчас нет, и в будущем не будет. Там есть основа, которая отражает жёлтый цвет, и потом вы называете это жёлтой горой. Самосущей жёлтой горы нет, это

наука тоже знает. Поэтому, даже если говорить о жёлтой и синей горе, если вы глубже исследуете, то обнаружите, что такого объекта как жёлтая гора или синяя гора нет где-то снаружи. Всё это взаимозависимо. Также это относится ко «мне» и «другим». Почему вы думаете, что «я» так важно, почему вы так сильно привязаны к своему «я», ведь нет такого прочного «я». Где же находится такое самосущее «я»? Оно подобно «этой» и «той» горе. Голова – это не «я», руки – это не «я», ноги – тоже не «я», мой живот – это не «я». Где же это «я»? Если вас назвали толстым, зачем огорчаться? Тело – это не вы. Тогда зачем вы говорите: «О, кошмар, меня назвали толстым». Потом вы вообще не кушаете, даже вкусную еду не кушаете. Ради чего? Ради тупого эго, «я» – красивая фигура. Такого «я» никогда дне было – это просто название. Тупой ум думает, что если тело стало чуть-чуть худым, то «я» стало красивым, если чуть-чуть толстым, то «я» стало некрасивым. Тело – это не «я», если бы оно было вами, то рука, нога – это тоже было бы вами, тогда вас было бы много. Нос – тоже «я», глаза, уши, живот, – очень много «я» получается. Из-за отсутствия ясного понимания абсолютной природы мы привязываемся к своему «я» и начинаем игнорировать других.

Но номинально существующее «я» есть и номинально существующие «другие» тоже. С точки зрения номинально существующего «я» и «других», «я» всего лишь один, а других – большинство, поэтому имеет больший смысл заботиться о других. Итак, «я» пусто от самобытия, другие тоже, но в качестве номинальных существую и я и другие, при этом я один, а других большинство. Поэтому имеет смысл в большей степени заботиться о других. С таким пониманием пустоты вы уменьшаете привязанность к своему «я». С точки зрения номинально существующих «других» вы понимаете, что других большинство и стараетесь развить ум, заботящийся о других. В силу понимания взаимозависимости развить любовь и сострадание к другим нелегко, это очень трудно. Такое сострадание называется безобъектным состраданием. Здесь речь идёт о сострадании, которое созерцает живых существ как пустых от самобытия. Сострадание, которое возникает на основе замены себя на других, является более надёжным, поскольку опирается на понимание абсолютной природы феноменов. Таким образом, вы приходите к решимости: «Я буду заботиться о других больше, чем о себе, я заменю себя на других».

Пятый пункт – это практика тонглен. Посредством замены себя на других, вы приступаете к практике тонглен. Здесь вы непосредственно увеличиваете, развиваете ум, заботящийся о других. Первые четыре пункта – это основа, опираясь на них, вы развиваете ум, заботящийся о других. Итак, с такой очень хорошей основой вы начинаете думать обо всех живых существах, особенно о тех, кто страдает в аду. Теперь вы смотрите на других живых существ с точки зрения того, как вы сами страдали бы в аду. Если у вас возникает лишь несколько проблем, насколько серьёзно вы их принимаете! Вы думаете о них снова и снова: «Как было бы хорошо, если бы я избавился от этих проблем!»

Например, женщина, если у неё появилась какая-то язва на лице, будет думать только о ней: «Эта язва не только причиняет боль, она также делает моё лицо уродливым. Как было бы хорошо, если бы я смогла устранить её». С утра она открывает глаза и сразу вспоминает о язве: «Как было бы хорошо, если бы эта язва исчезла». Итак, вы очень чувствительны к собственным проблемам, но когда вы производите замену себя на других, то начинаете проявлять такую же высокую чувствительность к страданиям других.

Здесь, когда вы начинаете проявлять чувствительность к другим, испытывать сострадание к другим, то думаете: «У меня много проблем, зачем же мне расстраиваться ещё больше, думая о других?» Тут Шантидева в «Пути бодхисаттвы» говорит о том, что ваши проблемы основаны на том, что вы всё время думаете: «Я, я, я...», и у вас возникает депрессия, – это бессмысленные проблемы, бессмысленные страдания, в них ничего полезного нет. Если вы

чувствительны к страданиям других, желаете им избавиться от страданий и при этом немного расстраиваетесь, то такое расстройство имеет очень большой смысл. Возможно, вам немного дискомфортно, но вы обретаете невероятно высокие преимущества.

Преимущества состоят в том, что когда вы проявляете чувствительность к страданиям других, желаете им избавиться от них, то ваш ум становится очень сильным. Благодаря этому ваш ум становится всё сильнее и сильнее, и вы способны очиститься от огромного количества негативной кармы за короткое мгновение. Такое небольшое неудобство стоит того, оно очень полезно. Так, по мере того, как вы думаете об этом снова и снова, ваше сострадание становится всё сильнее, и если вначале у вас возникал какой-то дискомфорт, то позже ваш ум будет просто оставаться в состоянии покоя, это никак не беспокоит ваш ум. Посмотрите на всех будд, бодхисаттв: они обладают невероятно сильным состраданием, но при этом их ум остаётся очень спокойным, умиротворённым. Потому что сострадание – это позитивное состояние ума, и его функция в том, чтобы делать счастливыми вас и других. Вначале, когда для вас это новое чувство, оно может причинять вам определённые неудобства, но позже будет так, что чем сильнее вы будете развивать сострадание, тем более счастливыми вы будете становиться. Ум очень спокойным будет. Если вы думаете о себе: «Мои проблемы – это, то...», чем больше вы думаете об этом, тем беспокойнее становится ваш ум, вы даже спать не можете. Потом придут гнев, зависть, – все негативные состояния ума. Поэтому счастья нет. Когда вы думаете о том, как страдают живые существа, вы думаете: «Пусть они освободятся от страданий». Тогда гнева нет, а хорошие качества ума будут расти-расти-расти, и вы будете счастливы.

Почему когда люди думают о своих проблемах, они несчастливы? Потому что они думают: «У меня эта проблема, та проблема... Почему они у меня? Потому что подруга мне так сказала, потому что мой брат так мне сделал...», – потом возникает гнев на брата. «Мой сосед купил новую машину, почему у меня не получается?» – и возникает зависть. Всё это из-за того, что вы думаете о своих проблемах, в ваш ум приходят омрачения, поэтому они делают вас несчастливыми. Когда вы думаете, как страдают живые существа, зависти у вас не будет, гнева не будет. Вы будете думать только: «Как хорошо, если они будут полностью счастливы, если полностью освободятся от страдания». Только хорошие качества ума: «Я буду молитву читать. Я хочу заслуги копить ради этого. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня», – поэтому вы получите благословение, у вас будут увеличиваться многие хорошие качества ума. Если вы долго будете думать о страданиях живых существ, в конце концов, ваш ум будет становиться спокойнее-спокойнее, счастливее-счастливее, лицо будет сиять. Чем больше вы будете думать о своих проблемах: «У меня эта проблема, та проблема, он мне так сказал, они мне так сказали», – тем больше омрачений будет кипеть в вашем уме. В конце концов, лицо станет красным, из головы пойдёт дым. Таков механизм. Потом вы станете, как злой дух. Люди придут, вы будете им говорить: «Что смотришь? Зачем пришёл? Уходи отсюда». Таков механизм.

Если вы будете много думать о страданиях других, это никогда не приведёт вас в несчастное состояние, вначале вам будет немного неудобно, но постепенно ваш ум будет становиться всё более спокойным, умиротворённым. Это то, о чём говорит Шантидева.

Сегодня будет диспут. Очень хорошо задавать вопросы по тем темам, которые мы рассматриваем, по заголовкам, подзаголовкам, чтобы вспомнить всё это. Каковы семь пунктов причины и следствия, каковы пять пунктов замены себя на других, каким образом они помогают взрастить любовь и сострадание, как они помогают развить бодхичитту. Если вы больше слышите об этом, вы легко сможете запомнить, иначе вы быстро забываете. Итак, задавайте вопросы не для того, чтобы создать людям проблемы, а чтобы напомнить им об учении. Также в отношении шаматхи, задавайте вопросы, касающиеся пяти ошибок

медитации, восьми противоядий, девяти стадий и т.д. Также задавайте вопросы по философии, какова основа, путь и результат в разных школах, в чём разница между воззрениями школы Прасангика Мадхьямака и Сватантрика Мадхьямака, можно задавать много таких вопросов. Не для того чтобы вы что-то узнали, а чтобы люди смогли понять эти моменты. Так во времена Будды ученики очень часто задавали ему вопросы. Вопросы задавали Авалокитешвара, Шарипутра или Ананда не потому, что сами не знали ответа, а чтобы учение поняли другие люди.