

Я очень рад всех вас видеть на учении по укрощению ума. В нашей жизни самая эффективная деятельность, которой мы можем заниматься, это укрощение ума. Нет такой деятельности, которая была бы более значима, чем укрощение ума. Какое бы знание вы ни получали, нет более драгоценного знания, чем знание о том, как укротить свой ум. Что касается тех знаний, которые не помогают укротить ваш ум, если они у вас есть, это хорошо, а если их нет, то это не страшно. Особенно всевозможные подробности о Марсе, Юпитере: даже если вы не владеете такими подробностями, это не страшно, эти планеты далеки от вас. Не будет такого, что вы скажете: «Из-за того, что я не знаю размер Марса, произошёл какой-то кошмар».

Знание в отношении вашего ума, в отношении того, как укротить свой ум, очень важно. Если вы не обладаете знаниями об укрощении ума и совершает какие-то ошибки, тогда это по-настоящему кошмар. Если вы очень активны с не укрощённым умом, это очень опасно – вы наделаете много ошибок. Как, например, очень активный пьяный человек – он может всё перебить в доме. Самое лучшее, если пьяный человек спит. Если он что-то делает, то всё неправильно. Поэтому не совершаете большого количества действий с не укрощённым умом, вы сделаете много ошибок. Когда ваше эго активно, в этот момент не медитируйте, вы также совершите массу ошибок. Когда эго становится меньше, когда ум, заботящийся о других, становится сильным, тогда читайте мантры, медитируйте, и тогда практикуйте тантру. Но если ваше эго станет практиковать тантру, это очень опасно. Тогда эта тантра будет питать ваше эго, и оно станет ещё больше, станет ещё более могущественным. Раньше ваше эго считало себя особым человеком. После посвящения ваше эго становится божеством, это очень опасно. Вы визуализируете себя божеством, но это не ваше эго становится божеством, а ум, заботящийся о других, ради принесения блага всем живым существам является в облике божества. Не эго, а добрый ум через понимание пустоты. Пустая видимость пустоты является в облике божества, то есть добрый ум обретает форму божества.

Итак, вы делаете свой ум, заботящийся о других, всё сильнее и сильнее, именно он должен трансформироваться в божество. Тогда вы сможете приносить благо всем живым существам из жизни в жизнь. Никогда не позволяйте своему эго превратиться в божество, это было бы очень опасно. Итак, с такой чистой мотивацией получайте учение.

Вчера мы говорили о пяти положениях замены себя на других, рассмотрели четыре и сейчас подошли к пятому положению – практике тонглен, порождению ума, заботящегося о других посредством этой практики. Первые четыре пункта являются фундаментом, на основе которого вы приходите к пятому пункту, непосредственному порождению ума, заботящегося о других: любви, состраданию и сверхнамерению.

Что касается этого момента, я вчера вам говорил о препятствиях к порождению ума, заботящегося о других. Главное препятствие здесь состоит в цеплянии за себя как за самосущего и цеплянии за других как за самосущих. Из-за цепляния за себя как за самосущего возникает привязанность к себе, эта привязанность к себе называется эгоистичным умом. Сначала вы удерживаете себя как самосущего, цепляетесь за это, возникает сильная привязанность к «я», и затем вы начинаете делить других живых существ на категории. Ту категорию людей, которые немного добры к вам, вы начинаете считать друзьями, у вас возникает к ним привязанность. Если какая-то группа людей вам немного вредит, говорит о вас что-то плохое, вы начинаете считать их врагами, и у вас возникает гнев по отношению к ним. Третья группа людей вам не вредит и не помогает, и для вас это просто посторонние люди, вы их игнорируете. Из-за этого эгоистичного ума, из-за привязанности к своему «я» вы делите других на эти три категории, у вас возникает привязанность, гнев или пренебрежение другими, зависть и все остальные омрачения. И все

они возникают из-за привязанности к себе. Если вы не устранили такую привязанность, то заменить себя на других будет очень трудно. С цеплянием за истинность себя и истинность других очень трудно заменить себя на других и начать заботиться о других больше, чем о себе. Такая привязанность к себе возникает из-за цепляния за себя как за самосущего и за других как за самосущих, как имеющих совершенно разные сущности, подобно жёлтому и синему цветам. Мы думаем, что «я» и «другие» являются самосущими, различными по сути, как бы со стороны самих объектов. В действительности нет такого «я» и нет «других». Мы все взаимозависимы подобно «этой» горе и «той» горе – такова ситуация со всеми феноменами.

Вам необходимо очень точно понять этот объект отрицания, описываемый в Прасангике Мадхьямаке, это непросто. Как только вы очень точно поймёте объект отрицания, описываемый там, вы устранили это цепляние за «я», у этого эгоистичного ума не останется основы. Здесь нет необходимости обрести прямое постижение пустоты, чтобы произвести замену себя на других, достаточно просто концептуально понять, что «я» пусто от самобытия. Чтобы полностью устранить омрачения из своего ума, здесь вам нужно познать пустоту напрямую. Вам очень важно понять, что такого прочного «я» не существует. Что касается замены себя на других, здесь вам необходимо научиться заботиться о других так же, как вы заботитесь о себе и научиться игнорировать себя так же, как вы игнорируете других. Это возможно, поскольку такого прочного «я» не существует. Если в дополнение к этому вы понимаете, что, заботясь о других, сами обретаёте больше преимуществ, а, заботясь о себе, обретаёте ущерб, тогда ваша замена себя на других обретает всё более и более крепкий фундамент. Итак, теоретическое понимание пустоты очень полезно для замены себя на других.

Здесь пятый пункт – это когда вы выполняете практику тонглен для взращивания ума, заботящегося о других. Для этого вы в первую очередь визуализируете шесть миров и смотрите на то, как живым существам не хватает счастья. «Тонглен» означает «отдача и принятие», но когда вы непосредственно выполняете практику, в действительности вы вначале принимаете, а потом отдаёте. Для вас все живые существа становятся как вы сами, как ваше «я», как ваше благополучие. Вы рассматриваете то, как живые существа страдают в мире ада, в мире голодных духов, животных, в мире людей, полубогов и богов. Все их страдания, в особенности страдания существ ада в виде чёрного облака вы вдыхаете в себя. Вы вдыхаете все их страдания в виде чёрного облака, а своё эго в сердце вы визуализируете в виде маленького чёрного шарика. Далее вы визуализируете: когда на вдохе вы втягиваете в себя это чёрное облако страданий всех живых существ, и оно соприкасается с чёрным шариком вашего эго в сердце, тогда и то и другое исчезает. Ваше тело наполняется светом, энергией, вы испытываете сильные чувства любви и сострадания. Далее, когда вы делаете выдох, то из ваших ноздрей исходит невероятно мощный свет, он касается всех живых существ во всех шести мирах. В первую очередь, этот свет устраняет их омрачения, которые являются причиной их страданий, в особенности неведение и их эгоистичный ум. Когда всё это исчезает, то отпечатки негативной кармы у них тоже пропадают. Благодаря этому, как результат, страдание сансары также покидает их тело.

Начните с мира ада. Сначала весь ад становится пустым, то есть, вы думаете, что ад является проявлением отпечатков негативной кармы, когда негативная карма устраняется, то это место становится очень красивым. Так же вы думаете о мире голодных духов, мире животных, людей, полубогов и богов. Вы думаете о том, что когда происходит очищение, то само место и все живые существа в этом месте становятся очень чистыми, не остаётся никаких нечистых мест и нечистых живых существ. Так вы отдаёте другим. В этот момент даяния вы порождаете сильную любовь и думаете: «Пусть все живые существа будут счастливы и обретут причины счастья». Когда вы принимаете, то порождаете сильное

сострадание: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий». Итак, когда вы делаете вдох, проделывайте эту визуализацию, порождайте сильное сострадание. Когда вы делаете выдох, также выполняйте эту визуализацию, и порождайте сильную любовь. В повседневной жизни занимайтесь этой практикой, она очень важна. Например, если вы видите, что страдает какое-то животное, если оно заболело, то в этот момент сразу же проделывайте такую визуализацию, принимайте его страдания на себя, отдавайте ему своё счастье. Когда вы поступаете таким образом, иногда, если у вас есть особая кармическая связь, это может действительно материализоваться. Обычно вы не можете принять на себя страдания других, но если у вас есть какая-то особая кармическая связь, то такое тоже может произойти.

Один мастер в Тибете всё время занимался практикой тонглен. Однажды этот мастер увидел, как какой-то человек ударил собаку палкой, а он в этот момент давал учение. Когда он такое увидел, то сразу же выполнил практику тонглен, и в этот момент он почувствовал боль в спине, у него на спине осталась полоса от этой палки. Это такая исключительная история, но происходит такое или нет, это не самое главное. Для вас самое главное, это порождать сильные чувства любви и сострадания. Если вы думаете: «Боль собаки ко мне не перешла, я плохо делаю тонглен», – так не думайте. Иногда так бывает, но если такого нет, ничего страшного. Чужую карму на себя взять невозможно. Это одна-две исключительные истории. Чувствуете вы боль или нет, это не главное. Самое главное, насколько сильную любовь вы развиваете, какое сильное сострадание вы развиваете. Я не чувствую, но не говорю: «О, кошмар, моя практика плохая», – зачем это надо? Если очень сильная кармическая связь, тогда мне будет больно. Или если это общая карма. Смотрите, так бывает. Два человека: эта собака и я, мы вдвоём вместе ударили палкой другого человека, тогда это общий кармический отпечаток. Тогда, если её ударят, я тоже почувствую боль. Этот как общая карма, результата невозможно избежать. Здесь главное – механизм.

Например, во времена Будды в клане Шакья было сто детей. На них напали враги и стали их убивать. Двое из них прибежали к Будде. Шарипутра попросил Будду: «Пожалуйста, эти дети из вашего клана, защитите их». Будда ответил: «Когда карма проявляется, Будда ничего не может с этим поделать. Но поскольку ты просишь меня, я постараюсь их защитить. Вот моя чаша для подаяния – это самая мощная защита». С помощью определённых чудодейственных сил Будда закрыл своей чашей для подаяния этих двух детей. Дети стали маленькими, и он их положил в чашу. Когда враги убили девяносто восемь детей, то двое детей оставались под чашей для подаяния Будды, они не нашли их. Потом враги ушли из этого места. Позже Будда попросил Шарипутру поднять чашу. Когда он поднял чашу Будды, то увидел, что эти двое детей мертвы. Шарипутра спросил: «Почему же такое произошло? Ведь ваша чаша для подаяния – самое безопасное место. Почему эти два ребёнка умерли под ней?» Будда сказал: «Какую карму вы создаёте, такой результат и получаете. Если вы создали карму, то не сможете избежать результата». Избежать ее невозможно, даже Будда не может защитить. От российского закона Путин может защитить, но от закона кармы Путин не может защитить, даже Будда не может защитить. Буддийский закон очень справедливый, даже Будда не смог защитить своих родственников. В своей стране президент в силу законов может многое сделать для защиты людей, но в нашем мире самый справедливый закон – это закон кармы. Родственник Будды или нет – разницы нет, закон одинаков.

Будда сказал, что причина состоит в том, что в предыдущей жизни эта сотня детей, все вместе, убили тех врагов. Из-за этого данная коллективная карма сейчас проявилась, поэтому они должны были умереть все сто. Если вы посмотрите жизнеописание Будды, то увидите, что основную часть времени Будда передавал учение по закону кармы. Закон кармы очень важен для развития убеждённости.

Итак, чувствуете вы боль или нет, это не самое главное, самое важное для вас – это развить сильные любовь и сострадание. Если вы, например, встретили страдающее животное, то здесь выполнить практику тонглен было бы очень полезно. Примите на себя все страдания этого животного, особенно те, которые оно испытывает в этот момент. Если вы встречаете больных людей, если кто-то плачет и так далее, принимайте на себя все страдания этого человека, особенно те, которые он переживает в этот момент. Эту боль вы на себя берёте в виде чёрного облака и потом отдаёте всё счастье, все лекарства, все причины счастья, чтобы они стали здоровыми. Вот так делайте.

Когда стареют ваши родители, специально отдельно визуализируйте своих родителей, принимайте на себя все их страдания, всю их боль, все страдания от старости, и отдавайте им всё свое счастье, всё хорошее, что у вас есть. Когда моя мама болела, то я визуализировал её в качестве главной фигуры и выполнял практику тонглен, это было очень полезно. Когда кто-то по-настоящему страдает, и вы видите эти страдания, то у вас разгорится такой огонь сострадания, как от горения бумаги. Смотрите, когда вы видите, как люди по-настоящему страдают, их чувство страдания далеко, это как огонь от бумаги. Если вы пытаетесь почувствовать всепроникающее страдание всех живых существ, то для вас это сейчас, как горение сырой древесины. Если бы дерево горело, то это было бы очень мощным, но поскольку древесина сырая, вы не можете, как полагается, пережить это. Если вы будете слишком много думать в отношении всех живых существ: «Пусть они все избавятся от всепроникающего страдания», – то для вас это будет чем-то очень абстрактным и не даст эффективного результата.

Например, когда в ежедневной молитве вы произносите: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть они избавятся от страданий», – это просто общие слова. Здесь нет огня любви, огня сострадания, – это нечто общее. Это всё равно, что вы пытаетесь поджечь дерево каким-то визуализируемым огнём. Как же оно может загореться? Там никакого чувства нет.

Поэтому, когда вы видите, что какое-то живое существо страдает, то в этот момент постарайтесь породить любовь и сострадание к нему, очень сильные чувства. Мы все способны породить такой огонь, который возникает от бумаги. Всегда, когда мы видим, что кто-то страдает, нам очень легко почувствовать: «Пусть он избавится от страданий». Это такое сострадание, подобное огню от бумаги, его породить легко. Итак, старайтесь использовать этот огонь от бумаги вашего сострадания для того, чтобы поджечь древесину – желание освободить всех живых существ от всепроникающего страдания. Тогда постепенно ваш ум обретёт чуткость в отношении того, чтобы живые существа избавились от всепроникающего страдания.

В повседневной жизни в формальной и неформальной форме практика тонглен очень важна, это принятие и даяние. Когда вы болеете, если у вас произошла какая-то трагедия, в этот момент выполняйте практику тонглен, приведите себя в качестве примера. Вы болеете, и вам очень не нравится эта болезнь. Здесь вы думаете: «Так же, как болезнь не нравится мне, так и всем другим живым существам не нравятся их болезни. Как мне не нравится моя депрессия, моя неприятная ситуация, так же и всем живым существам не нравится их депрессия, не нравится их неприятная ситуация. Сегодня, когда я страдаю, пусть это страдание покроет страдание всех живых существ. Пусть ни у кого из живых существ не будет депрессии, пусть никто не болеет. Пусть моё страдание перекроет страдание всех живых существ, их проблемы и болезни, но главным образом, всепроникающее страдание, потому что пока оно у них есть, все остальные проблемы будут всё время возникать». С сильным чувством сострадания вы вдыхаете в себя страдания всех живых существ из всех

миров, в особенности мира ада, в виде чёрного облака. Ваше тело наполняется светом и нектаром, потому что, когда страдания всех живых существ в форме чёрного облака проникают в ваше сердце и соприкасаются с черным шариком вашего эго, ваше эго исчезает. Когда эго исчезает, то ум, заботящийся о других, становится сильным, почувствуйте это. Когда ум, заботящийся о других, становится сильным, то всё ваше тело наполняется очень мощным светом и энергией. Когда вы делаете выдох, то из ума, заботящегося о других, всё счастье, всё хорошее распространяется во все десять направлений. Когда этот свет касается всех живых существ, в этот момент они обретают состояние просветления, обретают всё счастье и все причины счастья. Если вы поступаете так, то ваша депрессия очень быстро пройдёт. Такая практика – это очень мощный антидепрессант. Я знаю, что все вы из-за омрачений, в силу своего эго очень часто испытываете депрессию.

В наши дни в нашем мире большинство людей переживает депрессию, потому что их эго, их омрачения очень активны. Из-за эгоистичного ума вначале они получают какое-то удовольствие от объекта, далее сильнее к нему привязываются, и когда расстаются с этим объектом, возникает депрессия. Как маленький ребёнок: чуть-чуть счастлив, а потом, когда этого объекта нет, наступает депрессия. Таков механизм. Вам нужно понимать, что вся эта депрессия, всё несчастливое состояние ума возникает из-за эгоистичного ума. Итак, выполняйте практику тонглен, принимайте на себя страдания всех живых существ, уничтожайте своё эго, порождайте ум, заботящийся о других, и отдавайте всё свое счастье другим. После этого подумайте: «Как хорошо, что все мои матери-живые существа стали счастливы! Если они счастливы, то их счастье для меня важнее, чем моё собственное».

Например, ваш муж ушёл от вас к другой женщине. Или вас оставили парень или подруга. В этот момент не думайте: «Я, я, я... Он меня бросил». Подумайте с противоположной стороны: «Если мой муж счастлив с другой женщиной, как хорошо. Самое главное, чтобы он был счастлив». Далее специально делайте так, чтобы решить все его проблемы, всё хорошее отдавайте ему. Это нелегко, но если так делать, то ваш ум сразу станет лёгким. Если думать: «Какой он хитрый, какой он плохой, он меня обманул, я ему в лицо брошу», – только хуже будет. Специально думайте так: «О, самое главное, чтобы мой муж был счастлив. Ему так не хватает счастья, если с другой женщиной он будет счастлив, как хорошо!» Занимайтесь тонглен, дышите. Вашему эго будет неудобно, эго скажет: «Не хочу! Я хочу, чтобы у той девушки были проблемы, не хочу, чтобы она забирала моего мужа». Это самая лучшая практика: муж, который вас бросил, должен быть главным гостем. Думайте о его проблемах, а потом об остальных живых существах. Это нелегко, но другого выбора нет.

Когда я жил в Новой Зеландии, среди других людей там был йоркширский монах Френк и Сандра, местная женщина. Мы вместе жили в одном центре. Как-то утром они спорили, не знаю, по какой причине, а потом не разговаривали друг с другом. Я спросил Фрэнка: «Ты занимаешься развитием бодхичитты?» Он сказал: «Да». Я спросил: «Ты желаешь Сандре счастья?» Он сказал: «Кроме Сандры, пусть все живые существа будут счастливы. Когда я даже думаю о ней, мне плохо становится». Это неправильно. Я ему сказал, что если из числа всех живых существ выпустить хотя бы одно существо, это уже не будут все живые существа. Если из всех вы исключаете одного, то это уже перестаёт быть всеми живыми существами. Так вы подкашиваете свою бодхичитту. Если из фундамента забрать один камень, то фундамент станет слабым, и дом разрушится. Все живые существа – это как фундамент, каменный фундамент развития бодхичитты. Если один камень убрать, то там будет дисгармония и весь дом разрушится. Поэтому все живые существа – фундамент важнее, чем крыша. Если её нет, ничего страшного. Фундамент важнее, чем крыша, крыша – это тантра. Если есть крыша – хорошо, это красивое украшение, если нет, то и кошмара нет.

Фундамент – это любовь ко всем живым существам, это очень важно. Поэтому тантра – это не самое важное, это украшение. Это как в машине усовершенствованный мощный мотор, который позволяет машине двигаться намного быстрее. Это тантра. Тантра – это как особый ускоритель для мотора, который, если вы его включаете, начинает работать быстрее и машина едет быстрее, но только лишь одно это устройство ничем вам не поможет. У некоторых русских людей даже мотор ненастоящий, если бы он был настоящий, было бы очень хорошо. Их мотор как бы чуть-чуть похож на этот быстрый мотор тантры, он держит его в руках и говорит: «Я очень скоро стану буддой». Это похоже на тантру, но там нет никакого механизма, а должно быть много тонких механизмов, тонких деталей. Это нелегко. Такой мотор внутри пустой. Он его держит в руках и думает, что быстро полетит, но ничего нет. Вот это надо понимать.

Я хотел вам сказать, что вам нужно думать, таким образом, обо всех живых существах, не исключайте ни одно живое существо. Если вы исключите хотя бы одно живое существо, то это уже не будут «все живые существа». Здесь есть такая опасность, что если какой-то человек вас очень сильно расстраивает, то, в конце, концов, вы откажетесь от него. Поэтому специально вашего мужа или жену, парня или девушку, которая бросила вас, визуализируйте у себя в качестве главного гостя. Затем выполняйте практику тонглен. Это для вас будет нелегко, но очень полезно. Подумайте, как он или она страдает. Подумайте, они считают, что, если уйдут с другими, то их ситуация станет лучше, но это не так, ситуация станет только хуже. Думайте так: «Как жалко! Если он привыкнет так делать, его ситуация будет хуже и хуже». Поэтому берите на себя его страдания и отдавайте своё счастье. Затем визуализируйте так, что у вас уже нет привязанности к этому человеку, потому что именно привязанность к нему создаёт ваши проблемы. Здесь очень хороший шанс проделать такую визуализацию: со своего мужа или жены, или парня, или подруги вы мысленно убираете кожу, мясо. Посмотрите, к чему вы привязаны? «Наверное, к мясу моя привязанность». Мясо убираете, а там кости. На кладбище есть много костей. Вы думаете: «Мой ум тупой, объекта привязанности там нет». Это объект любви и сострадания, но не объект привязанности. Если человек вас бросил, убрать привязанность очень легко, если думать: «Как хорошо, он мне специально говорит: «Зачем ко мне привязываться? Я не достойный объект привязанности, во мне нет объекта привязанности. Спасибо большое, ты мне глаза открыл». Сразу ум станет спокойным, кошмара нет.

У вас есть неправильная склонность. В Тибете есть такая поговорка: «Когда корова начинает давать всё меньше и меньше молока, то оно становится всё вкуснее». Это неправильный образ мыслей. Когда человек рядом с вами, он не такой уж красивый, а когда уходит, становится очень красивым. Когда мужчина говорит: «Я тебя люблю», – он не такой уж хороший, а когда он уходит с другой девушкой, то сразу становится самым лучшим. Это неправильный ум. Когда он в ваших руках, вы не цените, а когда в чужих руках, думаете: «Зря я его не ценила». Это неправильный образ мыслей. Когда ваш муж говорит вам: «До свидания», вы думаете: «О, мой муж такой хороший, зачем я его отпустила, не отпущу». Это неправильно. Когда человек с вами, цените его, а когда он уходит, то размышляйте об его уродстве. Как говорил Шантидева: «Медитируйте на их уродство». Буддийский подход – как у очень хитрого еврея. Их подход очень хитрый. Далай-лама говорит, что бодхисаттвы самые хитрые. Они всё время говорят: «Другие, другие», – но в результате сами обретают совершенно всё и становятся самыми счастливыми. А мы глупые хитрецы, всегда говорим: «Я, я, я», – и ничего не получаем. Бодхисаттвы хитрые, они говорят: «Не я, а вы должны быть счастливы», – и сами всё получают. Это Далай-лама говорит в шутку. А мы не хитрые, а очень тупые, потому что говорим: «Я, я, я», – и ничего не получаем. Бодхисаттвы – самые хитрые люди и самые счастливые.

Думайте таким образом – это для вас очень полезно, это мой совет вам. У вас нет другого выбора, остаётся думать только таким образом. Вам нужно понимать, что если кто-то ушёл от вас, то вы должны думать так: «Однажды моё тело расстанется со мной, мне нужно готовиться к этому, это очень хороший шанс». Даже собственное тело однажды скажет нам: «До свидания». Надёжности нет. Муж, жена, друзья, своё тело, дом, наш мир – всё это ненадежные объекты, это сансарические вещи. Своё тело – это тоже сансарическая вещь. Все люди и объекты, к которым вы привязаны, сансарические, ненадёжные, не надо на них полагаться. Если вы на них сильно будете полагаться, из-за этого у вас будет депрессия. Сами виноваты. Полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху. Специальная Дхарма реализации Будды – это не главное, надо полагаться на свою Дхарму, свои реализации. Ваше позитивное состояние ума жизнь за жизнью будет вас защищать.

Поэтому я всегда говорю, что вашим спутником жизни должна быть Дхарма, ваши реализации в сердце. Дхарма вас никогда не обманет, если вы будете её любить, то ваши внутренние хорошие качества увеличатся в миллион раз. Это самый надёжный парень или подруга, муж или жена, они никогда вас не бросят. На Дхарму надо полагаться на сто процентов. А на живых существ на сто процентов не полагайтесь. Надо вместе стараться помогать друг другу, но полностью полагаться нельзя. Не потому, что они плохие, а потому что они сами себе не могут помочь, как они могут помочь вам? Они сами не могут встать на свои ноги, как они могут вам помочь? Это неправильно. Если вы полагаетесь на маленького ребёнка, который не может ещё стоять на ногах, вы оба упадёте. Это значит, что нельзя полагаться на живых существ, но это не значит, что живые существа плохие. Они на своих ногах стоять не могут, и ваша ответственность – им помочь, но вам на них полагаться нельзя. Тогда ваш ум будет спокойным. Вот так будете думать, и депрессии не будет. Один муж уйдёт – десять мужей придёт. Одна жена уйдёт – десять жён придёт, никакого кошмара нет. Богатство, деньги уйдут – другие деньги придут, это не кошмар. Драгоценную человеческую жизнь потерять – вот это кошмар. Остальное придёт-уйдёт, никакого кошмара нет.

Поэтому, когда возникает такая ситуация, выполняйте практику тонглен. Итак, пригласите их как ваших главных гостей, примите на себя всё их страдание и отдайте им всё своё счастье. В конце выполните медитацию на уродство. В повседневной жизни медитируйте на своё уродство, это то, что рекомендует Шантидева, это очень полезно. Привязанность к себе как к чему-то красивому – это также один из самых главных источников проблем. Визуализируйте себя как скелет, это очень мощно для понимания своей настоящей природы. Шантидева говорит, что это очень полезно: убрать с тела кожу, мясо, кости. Потом рассматривать кости отдельно: там нет никакого объекта привязанности. Далее проведите такую же медитацию со всеми живыми существами, Мисс Мира такая же, Мистер Вселенная тоже: кожа, мясо, кости. Никакой красоты нет. Внутри, как говорит Шантидева, тело подобно фабрике по производству экскрементов. Никакой красоты нет, это фабрика по производству экскрементов, зачем к нему привязываться? Оттуда исходит всё дерьмо, из-за которого вы закрываете нос. Зачем к нему привязываться? Это очень полезно.

Чем больше вы уменьшаете привязанность, тем более счастливое состояние ума обретаете, поскольку привязанность является одной из главных причин вашей депрессии. Итак, сделайте эту практику тонглен с живыми существами разных миров по отдельности: мира ада, мира голодных духов и так далее, а затем со всеми вместе. Если у вас самих возникает болезнь или какая-то проблема, также выполняйте эту практику. Если вы видите, что у кого-то другого возникли проблемы, выполняйте такую практику. Поэтому вы можете практиковать тонглен двадцать четыре часа в сутки. Когда вы где-то путешествуете, ездите здесь и там, то это просто вопрос состояния ума – принимайте страдания живых существ на себя, отдавайте другим своё счастье. Итак, когда вы путешествуете и видите других живых

сущест, то не думайте, что это просто посторонние люди, а думайте так: «Это мои матери. Это существо в прошлой жизни было моей матерью, просто оно меня сейчас не помнит. Это моя мама из прошлой жизни, я её встретил». Это на сто процентов так: «Она меня забыла, но я её не забыл». Если это совсем незнакомый человек, надо думать: «О, я сегодня мою маму из прошлой жизни в первый раз увидел». Возможно, вы встретитесь с ней в каком-то месте, будете вместе пить чай в поезде, тогда скажите: «Пожалуйста, пейте чай». Не надо говорить: «Вы моя мама», – человек подумает, что вы ненормальный. Вы внутри так думайте, чай пейте, разговаривайте, по-доброму чуть-чуть влияйте. Внутри читайте молитву: «Пусть в силу этой кармической связи я буду встречаться с моей мамой жизнь за жизнью, буду помогать ей в поисках правильного пути». Даже в поезде предложить чаю, поговорить – это накопление заслуг.

Когда я попал в Москве в больницу, русский язык я плохо знал, и когда встречал больных людей, то думал: «Это мои матери из прошлой жизни, для меня нет чужих людей, это все мои родные». Мои московские ученики думали: «Наверное, в больнице Геше Ла скучно». Но мне не было скучно. Здесь я тоже встретил моих матерей живых существ. Когда-то мы расстались, и я забыл их, а сейчас встретил. Мы вместе счастливо сидим, разговариваем. Не было чувства, что я приехал из чужой страны, что я – тибетец, не знаю русского языка, что лежу в больнице с туберкулёзом, что это кошмар. Я не думал тогда: «Никто обо мне не заботится, никто меня не любит, я самый несчастный человек». Такого не было. Я думал: «Я увидел сегодня моих новых мам живых существ, разговаривал с ними». Любой человек, если вы показываете ему свою доброту, любовь, сразу соглашаются с этим. Даже человек с тяжёлым характером, когда вы показываете ему любовь, говорит: «Этот тибетец – мой друг». Я ему говорю: «Ты очень добрый, у тебя есть одно слабое место – ты быстро злишься. Нельзя так». Он говорит: «Правильно, я злиться не буду». Назавтра он опять будет злиться, но он согласился, что у него есть недостатки. Если любому человеку сказать, что у него есть хорошие качества, а такие-то минусы нужно убрать, он сразу согласится. Например, он говорит мне: «Я каждый день молитвы Аллаху читаю». Я отвечаю: «Это хорошо. Но лучше, если ты будешь чуть-чуть меняться, тогда Аллах будет рад еще больше. Если всегда говорить Аллаху красивые слова, он не так будет счастлив. Если внутри чуть-чуть меняться, даже молитвы не читать, Аллах скажет: «Правильно». Суть одна, если вы внутри чуть-чуть меняетесь, даже помолиться забыли, Аллах скажет: «Ты настоящую молитву прочитал». Если ты внутри не меняешься, но каждый день пять раз молитвы читаешь, Аллах скажет: «О, у меня уши болят, он никак не меняется, а громко читает: «Я меняюсь, я такой-то...», – Аллах уши закроет, он не будет счастлив. Этот человек скажет: «Правильно». Поэтому самое лучшее, чтобы сделать Аллаха счастливым, это меняться внутри, не обязательно громко читать молитвы. Смотрите, когда дети тихо делают что-то правильное, вы рады. А когда они кричат, много говорят: «Я хороший», – но ничего хорошего не делают, вы несчастливы. Точно также и Аллах скажет: «Правильно». Потом этот человек и своим друзьям скажет: «Надо меняться внутри».

Сущность любой религии – это доброта, я мог бы также передавать учение по исламу, здесь большой разницы нет. Поэтому Далай-лама, когда идёт в христианскую церковь, ведёт себя как христианин, он даёт ученик так, что создаётся ощущение, что он настоящий христианин. Он говорит, как христианин: «Бог будет рад, если вы будете вести себя так-то и так-то». Поэтому христиане говорят: «Далай-лама не буддист». Когда Его Святейшество давал учение в Таиланде практикам Хинаяны по четырём благородным истинам, они говорили о том, что Его Святейшество является последователем не Махаяны, а Хинаяны, он великий практик Хинаяны. Они говорили о том, что раньше никогда не слышали столь подробного учения по четырём благородным истинам, какое получили у Его Святейшества. Это знак того, что тибетский буддизм, как говорит Далай-лама, это полный буддизм, полная система. Там есть общее учение по Хинаяне, по дзен-буддизму. Буддист Хинаяны, когда встречает



дзен-буддиста, говорит: «Ты не буддист». Потому что они находят противоречия в словах друг друга. Крыша и фундамент одновременно не подходят друг другу. Тибетский буддизм – это дом во всей полноте, поэтому, когда говорят о крыше, становится понятно: «А, да, у нас тоже есть такая крыша». Когда говорят об окнах, то: «О, у нас тоже есть такие окна, все одинаково». Потому что это полный буддизм. Вам повезло встретить такое учение.

В особенности лама Цонкапа сохранил целостное учение всей сутры и тантры, и это то, о чём пророчествовал сам Будда. Будда в своих пророчествах говорил о приходе двух мастеров. Один из них это Нагарджуна, который является сторонником Прасангики Мадхьямаки. Также Будда пророчествовал о приходе ламы Цонкапы. В наш мир приходило большое количество мастеров, но Будда пророчествовал об этих двух мастерах, потому что они сделали очень весомый вклад в сохранение буддизма в нашем мире. Поэтому я хотел бы вам сказать, что вам очень повезло, что вы следуете традиции ламы Цонкапы.

Когда однажды один монах встретил Панчен-ламу Чокьи Гьялцена, он был в то время уже очень стар. Монах попросил его: «Пожалуйста, помолитесь, чтобы в следующей жизни я обрел драгоценную человеческую жизнь и встретился с Дхармой». Панчен-лама сказал: «Да, я могу это сделать». Далее монах попросил: «Особенно помолитесь, пожалуйста, чтобы я встретился с учением ламы Цонкапы». Панчен-лама подумал и сказал: «Вот этого я не могу вам гарантировать. Чтобы встретиться с учением ламы Цонкапы, нужны очень большие заслуги».

Если у вас нет достаточно заслуг, то, даже если вы встретите это учение, то не сможете продолжать следовать ему. У вас возникнут препятствия, и вы уйдёте из этой традиции. Поэтому для того чтобы встретиться с таким учением и до конца следовать ему, требуются очень высокие заслуги. Вы все должны понять, что вам очень повезло быть последователями ламы Цонкапы. Я всё время вам повторяю, что вы никогда не должны говорить: «Наша традиция лучшая, а другие плохие». Это фанатизм. Я хотел бы вам сказать, что таких слов никогда не произносите даже в отношении буддизма, не говорите: «Мы буддисты самые лучшие, а другие нет». В действительности буддизм богаче других религий, это правда, но не говорите этого. Вам нужно чувствовать это, но не говорите об этом. Также традиция ламы Цонкапы богаче других традиций, но при этом не говорите об этом. Это правда, я говорю, опираясь на факты. Посмотрите с точки зрения сутры и тантры, насколько подробные здесь наставления, это настоящие научные труды. В других традициях такого нет, я смотрел. Эта богаче – это правда.

Вам нужно быть патриотами, это очень важно. Как, например, будучи россиянами, вы должны быть российскими патриотами. Патриотизм не означает, что вы говорите: «Мы самые лучшие, а другие плохие». Это фанатизм. Это наша нация, наш народ, и наша ответственность в том, чтобы сделать нашу страну крепче, чтобы она процветала, в этом наша ответственность, и если мы этого не сделаем, то кто это сделает? Американцы никогда не сделают так, чтобы Россия процветала, становилась крепче. Наоборот, они думают, что чем она слабее, тем им выгоднее. Вы должны взять ответственность на себя. Точно также традицию ламы Цонкапы вы должны держать, вы мои ученики, я умру, но вы должны держать это учение ради блага будущего. Если вы этого не сделаете, кто будет держать? Это ваша ответственность. Итак, это мой вам совет. Чтобы эта традиция укрепила свой корень в России, чтобы она процветала и в будущем помогла многим живым существам.

Кхедруб Ринпоче говорил: «Не привносите в традицию ламы Цонкапы какие-либо другие учения, не принимайте чего-либо из других традиций, потому что это целостная традиция». Даже ни одной лишней буквы не вставляйте и ни одной буквы не убирайте. Держите полное учение, которое дал лама Цонкапа. Это и является сохранением традиции ламы Цонкапы.

Кхедруб Ринпоче говорил об этом очень строго, но он не являлся фанатиком, он думал о благе будущего поколения. Я говорю то же, что и Кхедруб Ринпоче, ради будущего поколения. Я прошу вас как старшего сына или старшую дочь, пожалуйста, сохраните в чистоте эту традицию, это ваша ответственность.

Итак, скоро мы получим посвящение Ямантаки. Когда вы получаете посвящение, то принимаете обеты бодхичитты и тантрические обеты. В первую очередь, вам необходимо знать, каковы коренные обеты бодхичитты и тантры. Соблюдать их не очень трудно, вам необходимо знать о них, тогда вы сможете, как полагается, их соблюдать. Там нет, например, такого обета, что вам вообще нельзя кушать, иначе это было бы очень трудно. Там нет такого обета, что вам вообще нельзя разговаривать, тогда вы не смогли бы выжить. Таких обетов там нет, но при этом есть особые коренные обеты. Я сейчас вам о них расскажу, а вы записывайте.

Первое, это восемнадцать коренных обетов Бодхичитты:

Среди них первый – не восхвалять себя и не критиковать других. Если вы хвалите себя, говорите: «Я такой-то и такой-то», и критикуете других, говоря: «Они такие-сякие», то нарушаете обет. Но просто сказать такие слова, это ещё не нарушение обета, если же присутствуют все четыре фактора, тогда обет нарушается. О четырёх факторах я расскажу вам позже. Итак, первый обет, это не хвалить себя и не критиковать других. Как лучше излагать? Говорить: «Не хвалить себя и не критиковать других», или просто: «Похвала себя и критика в отношении других»? Это то, что нарушает обет. Хорошо, первый обет – это не хвалить себя и не критиковать других.

Второй обет – не отказывать в даянии духовных объектов. Например, у вас есть какой-то духовный объект, например, книга. Кто-то просит ее у вас, а вы из жадности не отдаёте, так вы нарушаете этот обет. Также знание какого-либо учения – это тоже духовный объект. Если вам задают вопрос в отношении этого учения, а вы не хотите, чтобы человек развивался, не хотите ему помочь и не передаёте ему это учение, не делитесь, то так вы нарушаете этот обет. Или из-за лени вы говорите, что у вас нет времени на это. Или из-за отсутствия любви и сострадания вы не делитесь с другими своими знаниями или какими-либо другими духовными объектами, если вас просят об этом. Если вас просят о чём-то тантрическом, о том, что не походит тем людям, то из сострадания не давайте им этого. Но если из-за отсутствия любви и сострадания, из-за лени, гнева, вы не делитесь тем, о чём вас просят, то тогда вы нарушаете коренной обет бодхичитты.

Третий обет. Вы нарушаете обет, если не прощаете, когда кто-то просит вас о прощении. Обет заключается в прощении, если вас о нём просят. Нарушение – это не прощать. Здесь нет проблем, вы можете смотреть с точки зрения нарушения обета, а можете с точки зрения самого обета. Здесь на тибетском написано с двух сторон.

Четвёртый обет – это не отходить от Махаяны или не отбрасывать Махаяну. Здесь отказ от Махаяны – это когда вы отказываетесь от желания достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Вы говорите: «Я этого больше не хочу, теперь я хотел бы достичь индивидуального освобождения. Живых существ бесчисленное множество, у них такой плохой характер, я не хочу работать ради блага всех живых существ. До свидания, я хочу собственного освобождения». Здесь для отказа от Махаяны присутствие всех четырёх факторов необязательно, тут вам достаточно произнести слова, что вы не хотите стремиться к достижению состояния будды ради блага всех живых существ, вы отказываетесь от этого желания. Я бы хотел, чтобы кто-нибудь из моих старых учеников записал эти восемнадцать коренных обетов бодхичитты и четырнадцать тантрических обетов без комментариев,

просто сами обеты и потом вывесил их в качестве списка, чтобы другие люди могли переписать эти обеты. Итак, здесь нет необходимости в присутствии всех четырёх факторов. Если такая мысль просто возникнет в вашем уме, то так вы нарушаете этот коренной обет бодхичитты, тогда обет бодхичитты исчезает из вашего ума. Что касается коренного обета, то он называется коренным, потому что это означает, что если вы его нарушаете, то обет бодхичитты исчезает из вашего ума. Если вы нарушаете вторичные обеты, то ваш обет бодхичитты становится немного слабее, но не исчезает полностью.

Далее, пятый обет. Красть объекты, принадлежащие Трём Драгоценностям – это нарушение обета. Например, это подношения, которые делают центру или подношения Трём Драгоценностям. Для вас центр – это тоже как объект в рамках Трёх Драгоценностей. Мои буддийские центры – это центры Трёх Драгоценностей. Эти деньги – не мои деньги и не ваши, это деньги Трёх Драгоценностей – Будды, Дхармы и Сангхи. Эти центры существуют ради блага людей. Деньги в центре надо использовать только ради блага людей: печатать книги, давать всю информацию, когда в центр приходят люди. Центры существуют ради блага людей. Трём Драгоценностям самим деньги не нужны, деньги центра должны идти только на блага других людей. Они мне тоже не нужны, я не думаю: «Это мои центры, эти деньги мои». Я всегда думаю: «Это деньги Трёх Драгоценностей». Они должны использоваться только ради блага других людей. Поэтому я даже не трогаю деньги нашего центра, я не думаю, что я хозяин. Три Драгоценности – хозяева. Это деньги центра, у вас здесь монастыря нет. У вас здесь центр, как монастырь, это центр учёбы. Сейчас время поменялось, раньше монахи в монастырях сохраняли учение. Сейчас время изменилось, монахов много не будет. Сейчас вы, миряне, вы – Сангха. Вы это держите. Сангха – это общество учеников, которые сохраняют учение. Не настоящая Сангха, даже монахи – это не настоящая Сангха. Настоящая Сангха – это арьи, которые напрямую постигают пустоту. Поэтому в монастырях монахи – это не настоящая Сангха, вы тоже не настоящая Сангха, вы вторичная Сангха.

Так, если вы крадёте деньги в центре, то вы нарушаете коренной обет бодхичитты. Особенно опасно, если вы крадёте деньги, которые выручаются с продажи духовных книг. Деньги – это собственность Трёх Драгоценностей. Их можно использовать только в духовных целях. Исключительный случай – это когда кто-то болен и ему нужно помочь этими деньгами. Если это последний вариант, если ни у кого нет денег, тогда можно помочь от центра. Одна болезнь уйдёт, другая придёт – в такой помощи большой пользы нет. Главное – это создать условия для лечения внутренней болезни. Деньги центра нужны для того, чтобы в будущем заниматься шаматхой, развивать медитационный центр, печатать больше книг. Никому в личный карман эти деньги класть нельзя. Поэтому я очень строго слежу за деньгами, которые вращаются в обороте издательства «Чже Цонкапа». Эти деньги идут только на переиздание будущих книг, и никогда не попадают кому-то лично.

Шестой обет. Нарушение обета – это отказ от Дхармы, отбрасывание Дхармы. Здесь отказ от Дхармы – это когда вы, например, говорите: «Я практик Махаяны, а Хинаяна мне не нужна. Дхарма Хинаяны, четыре благородные истины, в них нет необходимости, нужна только бодхичитта. А это – практика Хинаяны». Так вы отказываетесь от Дхармы. Или, например, вы практикуете сутру и говорите, что в тантре нет необходимости, и нужно практиковать только сутру, развивать бодхичитту. Так вы тоже нарушаете этот обет. Отказ от Дхармы – это нарушение обета, а не отказываться от Дхармы – это обет.

Седьмой обет. Кража духовного одеяния другого человека – нарушение обета. Для вас не составит труда соблюдать этот обет. Этот обет вы сможете соблюдать в чистоте. Тем, кто является монахом, у нас есть один монах и две монахини, им нужно быть осторожными. Но

они не крадут друг у друга духовное одеяние. Но я думаю, что здесь нет проблем: один из них худой, другие толстые. Я просто шучу.

Восьмой обет: не совершать пяти тяжелейших злодеяний. Вы их знаете? Я не буду объяснять их подробно, но это, например, пролитие крови Будды, убийство архата, убийство отца или матери, внесение раскола в Сангху и так далее. Здесь вносить раскол в центр – это подобие такого тяжелейшего злодеяния. Создавать в центре две группы, проводить такое разделение, это всё равно, что вносить раскол в Сангху, это очень опасно. Ради собственной личной игры делить центр на две группы, говорить: «Это наша группа, а то – группа наших противников», – это очень опасно, никогда этого не делайте. Центр должен быть как одна большая семья, все должны жить в гармонии, как члены одной семьи. Не должно быть двух групп, должна быть только одна группа, должно быть единство. Если кто-то совершает ошибку, то не критикуйте, а из сострадания скажите ему: «Пожалуйста, не делай этого, не поступай так». Я вас уважаю, вы очень много хорошего делаете, но этой вещи, пожалуйста, не делайте. Не говорите: «Вы такой-сякой». Это нарушение обета. Когда вы видите, что человек слишком далеко зашёл, скажите ему: «Вы раньше много хорошего делали, но сейчас вы неправильно поступаете. Пожалуйста, наверное, я не прав, таких вещей не делайте, нам неудобно. Другие тоже чувствуют, что им неудобно. Пожалуйста, так не надо». И всё – закончили. Сплетен: «Он такой-сякой, раньше так делал...», – такого не надо. Это называется внесением раскола в Сангху.

Если вы совершите хотя бы одно из тяжелейших злодеяний, то вы нарушите коренной обет. Эти пять тяжелейших преступлений на тибетском языке называются: «негативная карма без перерыва». Что это означает? Это означает, что после смерти вы без перерыва сразу пойдёте в ад. Это карма. Никакого другого перерыва нет. Когда умрёте, на сто процентов эта карма проявится без перерыва, и в тот же миг вы окажетесь в аду. Это то, что называется пятью тяжелейшими преступлениями. Вносить раскол в Сангху, в центр очень опасно, эта негативная карма проявляется сразу же после вашей смерти, и вы сразу же оказываетесь в аду. Если внесение раскола в Сангху или в центр – это тяжелейшая негативная карма, то тогда создание гармонии в центре, это очень весомая позитивная карма. Когда приходят сплетни, скажите: «Нет-нет, не слушайте эти сплетни, это неправильно. Мы все – члены центра, мы – единство. Вы – молодец, чуть-чуть ошибки бывают, но такого не слушайте. В центре нужна гармония». Вот это – очень большая заслуга, вы спасаете этого человека от ада. Поэтому в центре всегда надо говорить вещи, которые приводят всех в гармонию, все уважают друг друга. Если кто-то думает: «Председатель такой-сякой», – скажите: «Нет-нет, он очень много делает, чуть-чуть ошибки у всех бывают. Вы скажите ему, но так, чтобы наш председатель потом понял, сразу не говорите, у него тоже есть эго, ему больно будет. Мы потом потихоньку вовремя скажем, а пока гармонию надо соблюдать, его надо уважать, чтобы его эго было чуть-чуть удобно. Потом мы разберемся». Вот такие добрые, умелые слова надо говорить, чтобы в центре была гармония. Когда один человек говорит: «Он такой-сякой, нам надо так...», – так нельзя. Соблюдать гармонию в центре – это очень большая заслуга. Это действия бодхисаттвы.

Девятый обет – это не придерживать ложных взглядов. Здесь, для того, чтобы нарушить обет, не требуется присутствие четырёх факторов, здесь вам достаточно сказать, что, например, нет будущей жизни или освобождения, состояния просветления, что нет Трёх Драгоценностей, – это нонсенс. Если из-за каких-то ложных обоснований вы приходите к такому выводу, то вы нарушаете обет бодхичитты. Здесь необязательно должны присутствовать четыре фактора, стоит только возникнуть такой мысли в вашей голове, и вы нарушаете обет бодхичитты. Если мы говорим о таком обете, как отказ от бодхичитты и обете не придерживать ложных взглядов, то для них не требуется наличие четырёх

факторов, стоит вам только сказать нечто подобное, и вы нарушаете обет. Для остальных обетов нужно присутствие четырёх факторов.

Десятый обет – не разрушать городов. Нарушение обета – это, например, террористический акт. Если из гнева, зависти, вы уничтожаете какой-то город или деревню, то нарушаете коренной обет. Даже если тибетцы, удерживая сильный гнев на китайцев, разрушат какой-то китайский город, это очень опасно, это нарушение коренного обета бодхичитты. Буддизм такой: даже если вы разрушаете город вашего худшего врага, даже если вы сделали это ради буддизма, то не пойдёте в рай. Нет! Если вы убьёте даже одного человека ради буддизма, вы в рай не пойдёте – в ад попадёте. Благодаря этому в буддизме нет террористов. Здесь очень ясно говорится, что если вы убьёте даже одного человека, может быть, во имя буддизма, то попадёте в ад.

Одиннадцатый обет – это не раскрывать учение о пустоте неподходящему человеку. Никогда не раскрывайте учение о пустоте неподходящим людям, потому что они могут его неправильно использовать, отчего могут произойти какие-то несчастья, трагедии.

Двенадцатый обет – не отказываться от достижения состояния будды. Это нечто очень похожее. Один из них – это отказ от бодхичитты. Например, если вы совершаете это из-за гнева или из-за отсутствия любви и сострадания. Второе – это отказ от достижения состояния будды из-за того, что вы сильно устали, и что это очень длинный путь. Из-за отсутствия терпения вы говорите: «Всё, я устал, не могу больше. Я буду отдыхать». Это одно и то же. Это подобные обеты. Подобные обеты – это ещё лучше.

Тринадцатый обет – не отказываться от обетов собственного освобождения. Вы нарушаете обет, если, например, скажете: «Мы – практики Махаяны, практики тантры, а обеты собственного освобождения необязательны, не нужны. Обеты собственного освобождения ведут к нирване, к собственному освобождению, а мы – практики бодхичитты, Махаяны, зачем нам это нужно?» Есть восемь видов обетов собственного освобождения: обеты монахов, обеты мирян. Почему они называются обетами собственного освобождения? Чтобы принять эти обеты, минимальной вашей мотивацией должно быть желание освободиться от сансары. Когда вы порождаете бодхичитту, то также стремитесь к освобождению, но не ради себя, а ради всех живых существ. В качестве основы для обетов монахов, мирян и так далее необходимо отречение, поэтому эти обеты называются обетами собственного освобождения, но они также необходимы и для практиков тантры, Махаяны.

Атиша говорил, что для того чтобы принять обет бодхичитты, вам необходимы обеты собственного освобождения в качестве основы. Обеты собственного освобождения являются фундаментом, в дополнение к ним вы принимаете обеты бодхичитты и также в дополнение вы получаете тантрические обеты. Вы являетесь мирянами, поэтому как мирянам я передам вам обеты собственного освобождения для мирян в качестве фундамента для принятия обетов бодхичитты. Всего есть пять обетов мирянина, из них вы можете взять все пять или четыре, но, как минимум, два. Но с вами я буду строг, я хотел бы, чтобы вы приняли четыре или пять обетов, а не три. Два, три обета – это для новичков, ради их блага, но с вами – строго: четыре или пять, минимум четыре.

Первый обет – не убивать. Второй – не воровать. Это нетрудно, зачем воровать? Третий обет – не совершать прелюбодеяния. Это означает, что вы не вступаете в связь с женатыми (замужними) людьми. Четвёртый обет – не лгать. Здесь речь идёт не о всякой лжи, а о том, что вы лжёте, говоря: «У меня такие-то реализации, я вижу божеств». Если вы что-то такое произносите, и ведёте себя, как будто обладаете какими-то духовными реализациями, то нарушаете обет мирянина. Когда вы с большими глазами смотрите, будто на что-то особое.

Вести себя так – это нарушение обета мирянина. Даже если вы что-то такое видите, вам нужно вести себя так, будто вы ничего такого не видите. Даже если у вас есть реализации, ведите себя, как простой человек, у которого нет никаких реализаций. Пятый обет – не принимать алкоголь.

Держать все пять обетов нетрудно. Если вы принимаете все пять обетов, то называетесь уже полностью посвящённым генином. Если у вас четыре обета, то вы не полный генин. Если вы неполный генин, то и обет бодхичитты у вас тоже неполный. У всего такая основа. Если неполный обет бодхичитты, то и неполный тантрический обет, потом посвящение тоже неполное и выгода тоже неполная. Если вы так думаете, то понимаете: «А, тогда я хочу все полное». Вы хотите полную выгоду, но полную ответственность не хотите, это неправильно. Если вы хотите полную выгоду, то нужна и полная ответственность.

Следующий обет – это не смотреть свысока на бедных людей, не оскорблять их, не унижать. Это противоречит обетам бодхичитты. Поэтому никогда не смотрите свысока на людей низкого уровня или тех, кто страдает. Вам, наоборот, нужно смотреть на них с состраданием. Если люди ниже вас, не смотрите на них свысока, а всегда испытывайте к ним сострадание. Если вы высокий, а рядом с вами маленький человек, вы смотрите свысока. Так не делайте. Вам нужно чувствовать любовь и сострадание. Я просто шучу. Также это относится к бедным, больным людям, особенно к тем, кто не может говорить, ходить. Не смейтесь над ними никогда. Когда человек сломал ногу и чуть-чуть криво идёт, иногда в Индии, в Китае над таким человеком смеются. Это очень плохая черта. К такому человеку сразу надо подойти, предложить помощь, руку подержать, вместе с ним смеяться, дать ему вдохновение: «Вы молодец! У вас такая сила духа!» Никогда не смотрите свысока на людей слабых или больных, это нарушение обета. Вместо того чтобы унижать таких людей, вам нужно испытывать сострадание к ним. Любите таких людей больше, чем других. Поэтому обет бодхичитты – это любить бедных людей больше, чем богатых. Я чуть-чуть держу обет бодхичитты, поэтому вокруг меня – все бедные, богатых людей я близко не подпускаю. Вот так надо.

Следующий обет – это не произносить глубинную ложь. Это, например, такая ложь, которая разрушает гармонию в семье, в центре, также ложь, когда вы не знаете какого-то учения, но говорите, что знаете и даёте ложное учение. Затем, если вы говорите: «Я практик Махаяны, практик тантры», – это очень большая ложь. Будда говорил: «Если у человека нет даже запаха отречения и бодхичитты, но он говорит, что является практиком Махаяны, это очень большая ложь». Никогда такого не произносите, говорите: «Я последователь Махаяны, но всё ещё не являюсь практиком Махаяны. У меня нет бодхичитты, как же я могу быть практиком Махаяны». С того момента, как вы обретаёте спонтанную бодхичитту в своём уме, вы становитесь по-настоящему практиком Махаяны, вы вступаете на первый путь, путь накопления, тогда вы настоящий практик Махаяны. В настоящий момент вы не практики Махаяны, а последователи, или любители Махаяны.

Как, например, есть игроки команды «Спартак» и есть болельщики. Сейчас вы как фанаты «Спартака», вы не касаетесь своей ногой мяча. Вы говорите: «Ему нужно поступать так, вести мяч так, забивать так». Вы очень много говорите, как будто играете лучше, чем тот игрок. Но в тот момент, когда вы попадаете в число одиннадцати игроков команды, тогда вы становитесь настоящим игроком «Спартака». В настоящий момент вы не игроки. Итак, здесь говорится о том, что нельзя произносить глубинной лжи.

Шестнадцатый обет очень похожий. До этого говорилось, что нельзя красть объекты, принадлежащие Трёх Драгоценностям, а здесь говорится о том, чтобы не брать объекты Трёх Драгоценностей. Здесь первое – это если никто не замечает, и вы забираете себе

объект, это называется воровством. Люди, которые не ответственны за центр, чужие люди, приезжают, забирают деньги, – это воровство. Когда вы председатель и забираете деньги, – это не воровство, вы просто забираете. Этот обет имеет отношение к председателям центров, которые занимаются деньгами или бухгалтерам. Бухгалтер центра говорит: «О, это мой центр, это мои деньги», – и кладёт деньги в карман. «Это не воровство, это мой центр» – и забирает деньги. В действительности, бывает, что в России и в Европе какие-то люди (один или два) создают буддийский центр просто ради сбора денег. Когда деньги приходят, они говорят: «Это мой центр», – но там членов нет. Эти деньги они не крадут, а просто забирают в свой карман. Это нарушение обета. Даже если вы не крадёте, а используете деньги, принадлежащие Трём Драгоценностям, злоупотребляете ими, используете ради собственного временного счастья. Вы говорите, что во имя Трёх Драгоценностей хотите построить храм или ступу, собираете деньги и половину кладёте себе в карман. Некоторые люди семьдесят пять процентов забирают себе и только двадцать пять процентов пускают в дело. Маленькую ступу строят или маленький храм, а потом говорят: «О, я построил храм!» Это нарушение коренного обета.

Семнадцатый обет – это не иметь тяжёлого характера. Такого гневного, злого характера нельзя иметь, это надо убирать. Надо быть добрым, спокойным.

Восемнадцатый обет. Мне трудно перевести это на английский. Это не отказываться от доброго состояния ума по отношению к другим. Это то, что образует восемнадцать обетов. Никогда от них не отказывайтесь.

Что касается четырёх факторов. Первый – это когда вы не расцениваете нарушение обетов как ошибку. Второй – это не порождать желание больше не нарушать обет. Здесь написано: «Вы не желаете его прекратить». Третий фактор – это когда вы с радостью делаете что-то, противоречащее обету, так вы сразу нарушаете обет. Если хотя бы один из этих четырёх факторов не присутствует, то вы не нарушите коренной обет, например, если вы не рады этому нарушению. Здесь вы понимаете, что, если вы принимаете обет, то, как же вы можете радоваться его нарушению? «Спасибо большое», – скажете, а радоваться не будете. Поэтому коренной обет не нарушается. Четвёртый фактор – это совершенно бесстыдно нарушать обет. Это четыре фактора. Итак, если у вас нет этих четырёх факторов в отношении всех коренных обетов, кроме отказа от бодхичитты и удержания ложных взглядов, то в этом случае вы не нарушаете коренные обеты.

Итак, что касается этих обетов, вам нужно породить сильную решимость: «Я изо всех сил буду стараться содержать в чистоте эти обеты, и никогда не буду радоваться их нарушению», – тогда вы сможете соблюдать их чисто. Даже если что-то такое произошло в отношении нарушения шестнадцати обетов, то если вы этому не рады, тогда вы не нарушили обет. Но, что касается этих двух обетов (отказа от бодхичитты и удержания ложных взглядов), то радуетесь вы их нарушению или нет, это значения не имеет, вы нарушаете обет. Даже если вы будете плакать по этому поводу – это поздно. В отношении остальных обетов, если вы плачете, сожалеете о том, что нарушили обет, говорите: «Извини, больше так не буду», – то нарушения нет.

Что касается посвящения Ямантаки, то Ген Шакья из монастыря Гьюдмед поможет нам, также приедут двое других тибетских лам: один из монастыря Гьюдмед, другой – из монастыря Гьюто. Они профессионалы, они сохраняют ритуалы по тантре. Итак, будьте счастливы. Мы, со своей стороны, стараемся создать полную чистую традицию. Вы, со своей стороны, старайтесь быть хорошими, безупречными учениками. С нашей стороны мы не берём деньги за учение, посвящение даётся бесплатно, это также не ради славы и репутации. Со своей стороны вы должны получать учение с чистой мотивацией. Во время

посвящения я призову Его Святейшество Далай-ламу, а также всех своих Учителей линии преемственности, и Ямантака будет передавать вам посвящение. Посвящение вам будет передавать Ямантака, а я буду как помощник. Ямантака как божество будет передавать вам посвящение. Что касается людей, которые приехали сюда на учение для получения посвящения, я хотел бы сказать, что, может быть, кто-то из вас немного боится этого, но для вас это по-настоящему золотой шанс, поэтому не бойтесь, получайте посвящение.

Вначале, когда мне было семнадцать лет, я думал, что не являюсь подходящим сосудом и не хочу получать посвящение. Мой Духовный Наставник, Геше Тхубтен Церин специально пришёл туда, где я находился и спросил меня: «Хочешь ли ты получить посвящение?» Я ответил, что не хочу. Линг Ринпоче приехал в Варанаси давать посвящение, я общее учение слушал. Назавтра должно было быть посвящение, я думал, что я – не подходящий сосуд и, наверное, не буду принимать посвящение. Я так решил, а потом мой Учитель, Геше Тхубтен Церин ко мне пришел (он ко всем ученикам приходил) и спросил: «Ты завтра на посвящение пойдёшь?» Я ответил: «Я не готов». Он сказал: «Нет, это неправильно. Такой возможности ещё долго не будет, обязательно надо пойти». Тогда я сказал: «Хорошо». Благодаря его доброте я получил посвящение, благодаря его доброте я сейчас читаю Ямантаку. В то время я был не полностью готов, но всё равно чуть-чуть посвящение получил. Потом ещё и ещё получал, каждый раз лучше и лучше. С самого начала чистое золото не получается – немножко золота и много камней. Потом чище и чище, и больше золота. Как Учитель поступил, это мне было полезно, поэтому я вам точно так же говорю. Некоторые думают: «Наверное, я не подхожу». Вначале я говорю строго, для других людей, у которых эгоистичный ум, чтобы их эго остановить, не для вас. Люди скромные, у которых мало эго, я хочу, чтобы такие люди получили посвящение. Если эго большое: «Я такое посвящение получил и ещё получу», – с такими людьми я строг, им не надо получать посвящение. Вам, скромным людям, обязательно надо получать посвящение. Соблюдайте обязательство, каждый день читайте садхану, это очень важно. Каждый день читайте – понял или не понял, разницы нет. Вы потом обязательно увидите результат. В жизни препятствий меньше будет. Все ваши духовные цели выше и выше будут. Без посвящения Ямантаки удача очень тяжело будет приходить в вашу практику. До свидания, все готовьтесь, не бойтесь.