

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Мы с вами обсуждали, каким образом развивать бодхичитту, используя две техники. Это техника замены себя на других и техника семи пунктов причины и следствия. Что касается техники семи пунктов причины и следствия, то я объяснял вам, каким образом развивать любовь и сострадание, основываясь на том, что все живые существа были вашими матерями.

Далее, шестой пункт – это сверхнамерение. Сверхнамерение – это когда вы не просто желаете живым существам избавиться от страданий, не просто желаете им обрести безупречное счастье, но вы принимаете на себя ответственность, вы говорите: «Я сам избавлю их от страданий, я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью». Это называется сверхнамерением. Как родители берут ответственность за своих детей, так же и вам нужно взять ответственность за всех живых существ. И это будет называться сверхнамерением. Например, если у вас есть дети, то их дядя или тетя также любят вашего ребенка, но при этом не будут брать за него такую ответственность, которую берете вы. У вас есть такое представление, что решать проблемы моего ребенка – это моя ответственность. У бодхисаттвы, когда он порождает сверхнамерение, также возникает такое представление, что проблемы всех живых существ должен разрешить я, я это сделаю.

Здесь есть определенные отличия. Когда родители берут ответственность за своих детей, у них возникает боль в том случае, если они не могут помочь своим детям. Если один ребенок, то одна боль, если два, то двойная боль. Вы можете подумать, что если вы возьмете ответственность за всех живых существ, то для вас это будет очень большая боль. Но это неправильно. Когда родители проявляют любовь к своим детям, они принимают за них ответственность, но их любовь не является чистой, она смешана с привязанностью. Поскольку эта любовь смешана с привязанностью, то когда родители не могут разрешить проблемы своих детей, они чувствуют боль, и эта боль возникает из-за привязанности. Если вы не испытываете привязанности, но при этом принимаете ответственность за всех живых существ, то, что касается проблем, если вы их можете решить, вы их решаете и не расстраиваетесь из-за этого. Здесь нет причин расстраиваться. Если проблему решить нельзя, то тоже нет причин расстраиваться. Что вы можете сделать? Вы думаете далеко вперед о том, что вы можете помочь им создать отпечаток, который поможет им освободиться от сансары в будущем. Поэтому ничего страшного нет. У бодхисаттв ко всем живым существам очень чистая любовь, нет ни капли привязанности. Поэтому они берут ответственность за всех живых существ. Им не тяжело. Когда есть привязанность, тогда тяжело. Поэтому бодхисаттвы не боятся ответственности. Таким образом, если вы возьмете ответственность за всех живых существ, то это не причинит вам боли, а, наоборот, ваш ум станет сильнее. Поскольку из сострадания вы принимаете на себя ответственность за всех живых существ, то вы перестаете замечать свои страдания. Свои проблемы вы перестаете замечать, потому что ваш ум становится сильным.

Вам нужно понимать, что сверхнамерение – это прямая причина бодхичитты. Если вы принимаете на себя такую ответственность, и такое желание порождается спонтанно, тогда у вас порождается сверхнамерение. И в следующий миг вы становитесь бодхисаттвой. Из сверхнамерения возникает результат, седьмой пункт, это бодхичитта. Это спонтанная любовь и сострадание, когда вы принимаете ответственность за всех живых существ, и думаете о том, как на практике вы можете осуществить это. Вы думаете: «Сейчас я беру ответственность за всех живых существ. Как я могу реально помочь всем живым существам? У меня сейчас нет силы. Что я могу сделать? Я могу развить все свои хорошие качества, убрать все недостатки. Для этого надо стать буддой. Если я стану буддой, то

реально смогу помочь всем живым существам. Пусть ради блага всех живых существ я стану буддой!» Это называется бодхичиттой. Бодхичитта – это самый добрый ум, очень мудрый ум. Он не только добрый, но еще и мудрый, нет состояния ума, которое было бы более мудрым. С сильными чувствами любви и сострадания вы думаете: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». Когда такое пожелание порождается у вас спонтанно, вы становитесь бодхисаттвой.

Бодхичитта порождается благодаря использованию техники семи пунктов причины и следствия, многие великие мастера прошлых времен использовали эту технику и достигали результата.

Вторая техника называется «Техника замены себя на других». Эта техника объясняется в пяти пунктах. Медитируя на эти пять пунктов, вы можете развить бодхичитту. В повседневной жизни обдумывайте все эти положения, старайтесь обрести контроль над этими положениями. Это очень важно. Когда у вас появится определенная искусственная бодхичитта, когда вы начнете думать: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ», такая искусственная бодхичитта также является очень драгоценной. Если с такой не спонтанной бодхичиттой вы будете начитывать мантры, это будет очень драгоценной практикой, и принесет вам очень высокие заслуги. А если вы читаете мантры со спонтанной бодхичиттой, тогда это просто невероятно.

Итак, техника замены себя на других. Первое положение. В тексте «Лама Чопа» приводятся такие слова: больной, эгоистичный ум, себялюбие – это источник всех страданий и проблем. Помните о том, сколько вреда он вам причинил, и уничтожьте этот эгоистичный ум.

Это первый пункт – размышление о недостатках вашего эгоистичного ума, который вы используете все время. В настоящий момент в царстве вашего ума ваш эгоистичный ум является самым активным. Если вы исследуете, то увидите, что основная часть ваших решений принимается этим эгоистичным умом. Вы слишком доверяете этому эгоистичному уму, который является источником ваших страданий, а вы думаете, что это источник вашего счастья. Из-за этого мы до сих пор остаемся в сансаре. Поэтому вам очень важно думать таким образом: «Ты, мой эгоистичный ум, очень активен, ты являешься для меня самым главным создателем проблем. Мой ум думает, что ты лучший друг, но в действительности ты являешься моим худшим врагом». Также этот эгоистичный ум не пребывает в природе вашего ума, а является чужеродным. В буддийской философии говорится, что все благие качества ума возникают на основе достоверного познания. Они пребывают в природе ума. Все омрачения, которые возникают из эгоистичного ума, не пребывают в природе ума. Также они не могут стать природой ума. Они не могут развиваться до бесконечности. Любовь и сострадание у вас в настоящий момент слабые, но если вы их осваиваете, то они могут развиваться до безграничности. Может стать так, что везде, где есть ум, также есть невероятная любовь и сострадание. Когда ум никогда не расстается с любовью и состраданием, и когда они развиты до безграничности, они становятся природой ума.

Эгоистичный ум, гнев и зависть, сколько бы вы их не осваивали, вы не сможете развить их до безграничности, потому что они основаны на недостоверном состоянии ума. Как только ум увидит эти положения, гнев, зависть и эгоистичное цепляние рухнут. Как только ум увидит абсолютную природу, увидит, что у эгоистичного ума нет никакой основы, в тот же миг этот эгоистичный ум исчезнет. Гнев также основан на недостоверном состоянии ума. Не существует объектов гнева. На относительном уровне не существует объектов гнева. А что касается объектов любви и сострадания, то на относительном уровне такие объекты есть. Есть живые существа, которым не хватает счастья, это объекты любви. Есть также существа, которые испытывают страдания, это объекты сострадания. Объекты любви и сострадания

существуют, а объектов гнева не существует, поскольку в буддийской философии говорится, что нет ни одного живого существа, которое является объектом гнева, это наше преувеличение.

У нас нет правильного понимания в отношении того, кто нам вредит, живые существа или их омрачения. Из-за этого мы злимся на них. Они находятся под контролем омрачений, и из-за этого вредят нам, но этот вред исходит из омрачений.

Что касается привязанности, также не существует ни одного объекта, который являлся бы объектом привязанности. Если вы исследуете красоту мужчины или женщины, то из чего состоят их тела? Это кожа, плоть, кости, кровь и так далее. Это фабрика по производству дерьма. Объекта привязанности здесь нет. Это ложная проекция. Поэтому психологи исследуют этот вопрос и говорят, что когда человек злится, в этот момент он не имеет объективного видения, он очень сильно преувеличивает. Это же относится и к привязанности. Когда вы любите всех живых существ, у вас нет преувеличения, вы видите относительную реальность, то, как им не хватает счастья, и желаете им счастья. В особенности любовь и сострадание могут быть развиты до безграничности с помощью мудрости. Поэтому третий вид сострадания называется не созерцающим состраданием. Это развитие любви и сострадания ко всем живым существам с пониманием того, что они пусты от самобытия. Благодаря пониманию абсолютной природы феноменов вы можете породить любовь и сострадание, и можете развить их до безграничности. В особенности такие любовь и сострадание вы обретаєте благодаря пониманию абсолютной природы живых существ. Это наивысший вид сострадания.

Что касается гнева или зависти, то с помощью мудрости, познающей пустоту, их развивать невозможно, они сразу же исчезают. Это как тьма и свет, это нечто, не пребывающее вместе. Поэтому в традиции Кадампа существует определенное учение по тренировке ума о том, как развить третий вид сострадания. Это сострадание ко всем живым существам с пониманием их абсолютной природы. Это учение состоит в следующем. Вы пребываете в абсолютной природе феноменов, и думаете, что я и все живые существа, хотя и пусты от самобытия, пребывают в этой сфере пустоты. И, пребывая в этом океане пустоты от самобытия, в абсолютной природе своего ума, у вас возникает волна сострадания из этой абсолютной природы ума. Эта волна сострадания возникает из вашей мудрости, познающей пустоту, и исчезает также в мудрости, познающей пустоту. Далее такая волна опять возникает и таким образом, эти волны сострадания возникают в вашем уме, не причиняя беспокойства. Здесь имеет место союз сострадания и пустоты. Это очень похоже на медитацию на махамудру, это медитация на сострадание, на природу вашего ума. В будущем я объясню вам это.

Если вы хотите медитировать, то выполняйте такую медитацию, тогда, какая бы мысль у вас ни возникала, она будет возникать с состраданием. С одной стороны, ваш ум пребывает в абсолютной природе, а с другой стороны, порождается сострадание. Это союз метода и мудрости. На счет этого слишком не вдохновляйтесь, потому что мне бы хотелось, чтобы вас интересовали практические вещи. Если человек болен, то его должно интересовать не какое-то новое лекарство, его должно интересовать исцеление от болезни. Когда вы уже на пенсии, у вас есть множество болезней, а вы спрашиваете: «О, это желтое лекарство я первый раз вижу, я хочу его, пожалуйста, дайте мне это желтое лекарство, я его еще не пробовал». Все лекарства нужны, но привязываться к этим лекарствам не нужно, к учению тоже привязываться не нужно. Все учения нужны, а к конкретному учению не нужно привязываться, к шести йогам Наропы, к махамудре, даже к теории пустоты не нужно привязываться. Если вы привязываетесь к теории пустоты, то эта пустота станет ядом. Поэтому ни к чему привязываться не нужно. Будда говорил, что не нужно привязываться даже к Дхарме. У Дхармы есть особая цель. Подобно лодке, если вы переплываете на лодке

на другую сторону реки, то вы, не привязываясь к лодке, просто оставляете ее. Эта лодка нужна для того, чтобы помочь живым существам. А вы говорите: «О, какая лодка, я не хочу с ней расставаться, мы так давно вместе, я никуда ее не отпущу». Это неправильно. Вы приплыли на лодке, потом все: «До свидания, лодка». Какая у вас главная цель? Это помочь живым существам. Даже к состоянию будды привязываться не нужно. Почему я этого хочу? Я не хочу просто сидеть в медитации, когда я разовью все реализации, главное, – это помочь живым существам. Если у вас к этому есть привязанность, то ничего страшного. У бодхисаттв есть небольшая привязанность к помощи живым существам, но в этом нет опасности. Говорится, что иногда у бодхисаттв есть очень сильная любовь к живым существам, но при этом также есть небольшая привязанность. Принесение блага живым существам – это самая главная цель.

Теперь, вернемся к теме. Итак, ваш эгоистичный ум и все омрачения являются чужеродными и не относятся к природе вашего ума. И они являются самыми худшими врагами для вашего ума. Кто разрушает гармонию в царстве вашего ума? Это ваш эгоистичный ум и омрачения. Что является злым духом? Это ваш эгоистичный ум. Кто является мясником? Это ваш эгоистичный ум. Когда вы находитесь под сильным контролем эгоистичного ума, то эгоистичный ум готов убить большое количество живых существ ради собственных небольших преимуществ. Поэтому это мясник. И худший обманщик – это тоже ваш эгоистичный ум. Вы можете думать, что вас кто-то обманул, но этот человек в действительности обманул вас лишь немного. А ваш эгоистичный ум с безначальных времен и по сей день все время вас обманывает. Когда рядом с вами находится обманщик, все ваши друзья беспокоятся и предупреждают вас, чтобы вы были осторожны, что этот человек аферист, он красиво говорит, но в любое время он может вас обмануть. Если вы их не слушаете, что они могут сделать? Если вы прислушиваетесь, и не сильно верите этому человеку, то ваша ситуация становится немного лучше. Точно также в сансаре, с безначальных времен и по сей день, наш эгоистичный ум нас обманывает. Он самый худший аферист, сколько раз мы рождались в аду? Это из-за эгоистичного ума. Поэтому нужно знать, кто самый худший обманщик. Это эгоистичный ум. «Я никогда на него полагаться не буду», – когда у вас порождается такая решимость, то первый пункт вашей медитации становится эффективным. Вы скажете: «Ты, мой эгоистичный ум являешься источником всех страданий. С этого момента я тебе больше не доверяю». Тогда естественным образом ваш эгоистичный ум станет слабее.

Далее второй пункт – размышление о преимуществах ума, заботящегося о других. В настоящий момент у нас слабая любовь и сострадание, потому что нет сильного ума, заботящегося о других. И наш ум не знает, насколько драгоценным является ум, заботящийся о других. Если бы наш ум знал, насколько опасным является эгоистичный ум и насколько полезен ум, заботящийся о других, то в повседневной жизни мы были бы совершенно другими людьми. Если вы так думаете, то когда приходит эгоистичный ум, вы говорите: «Нет, ты очень опасный, ты делаешь ситуацию хуже. Ум, заботящийся о других, ты источник всего моего счастья. Сейчас я буду его развивать». Если вы будете так делать, то ваша жизнь будет меняться на сто процентов.

Итак, вам нужно думать о том, что из ума, заботящегося о других, порождаются все позитивные состояния ума. Из ума, заботящегося о других, происходит все ваше счастье. Благодаря уму, заботящемуся о других, вы можете накопить невероятные заслуги за очень короткое время. Благодаря уму, заботящемуся о других, вы можете очиститься от невероятного количества негативной кармы за короткое время. Благодаря уму, заботящемуся о других, из жизни в жизнь вы будете обретать все более высокие перерождения. Этот ум, заботящийся о других, сделает вас святыми людьми. Это порадует всех будд и всех живых существ. Итак, вы думаете: «Если я хочу порадовать всех будд и

всех живых существ, мне нужно взрастить ум, заботящийся о других. Если я хочу очиститься от большого количества негативной кармы за короткое время, провести очень мощное очищение, мне нужно взрастить ум, заботящийся о других. И если я хочу накопить заслуги за короткое время, мне также нужно породить ум, заботящийся о других. Если я хочу долгосрочного счастья, мне нужен ум, заботящийся о других. Если я хочу иметь временное счастье, мне также необходим ум, заботящийся о других. Если я хочу, чтобы все были счастливы, мне нужен ум, заботящийся о других». Поэтому скажите себе: «Нет такого состояния ума, которое было бы более драгоценным, чем ум, заботящийся о других».

Мудрость, познающая пустоту, является прямым противоядием от неведения, но ум, заботящийся о других, является источником всех благих качеств, источником всех будд. Поэтому ум, заботящийся о других, более драгоценен. Поэтому скажите себе: «Если я хочу достичь реализаций, мне нужно породить ум, заботящийся о других». Думайте таким образом о преимуществах ума, заботящегося о других, и тогда вы придете к выводу, что есть две главные практики: уменьшение эгоистичного ума и возвращение ума, заботящегося о других.

Я забыл сказать, что первый пункт – это уравнивание себя с другими. Тогда второй пункт – это размышление о недостатках эгоистичного ума, а третий пункт – размышление о преимуществах ума, заботящегося о других.

Первый пункт состоит в том, что вы хотите счастья и не хотите страдать, и точно такие же чувства есть у всех живых существ. Поэтому, на каких основаниях вы думаете, что вы важнее других? В первую очередь вы уравниваете себя с другими, думаете, что я и другие одинаково важны. Это очень важное положение. В своей жизни никогда не думайте, что вы – самые главные люди. Это очень большая ошибка. Это очень тупой ум: я – самый главный. У всех одинаковые права, всем хочется счастья, поэтому все одинаковые, все важны. Никогда не думайте, что я самый главный. Это дурацкий ум. Если вы думаете, что вы – самый главный, то вы становитесь диктатором. В царстве своего ума проверьте, кто является диктатором. Ваше эго – самое главное. А демократическая система – это когда большинство является важнее, чем меньшинство. Итак, вы – один, а живых существ – бесчисленное множество, поэтому живые существа важнее. В начале себе скажите, что если я не могу сразу думать, что другие важнее, чем я, то, по крайней мере, я не должен думать, что я важнее других, мы одинаково важны. Потому что мы все одинаково хотим счастья и не хотим страдать.

Далее четвертый пункт. Возможно ли это, обменять себя на других? Это возможно. Итак, вы можете подумать: «Как же я смогу заботиться о других больше, чем о себе?» Вы можете подумать, что это невозможно. Поэтому здесь Шантидева говорит, что все это возможно и все это возникает благодаря освоению. Если вы это осваиваете, то можете научиться заботиться о других больше, чем о себе. Например, наше тело происходит от клеток отца и матери. Это не вы. Поскольку вы привыкли все время думать «я, я, я», то когда вы видите это тело, у вас появляется мысль, что «я сижу» или «я кушаю». Но это не «я». Когда с вами знакомятся, вы говорите: «Это я. Я такой красивый». На самом деле, это тело – не вы. Это соединение клеток папы и мамы. Если вы это знаете, то, как в чужом доме, сидите тихо. Это тело – чужой дом, а вы сидите внутри него.

Итак, в силу освоения, в силу привычки может возникнуть все, что угодно. Если то, что не является «я», вы можете считать за «я», то в отношении того, что имеет достоверную основу, вам породить такое чувство гораздо легче. Вы можете научиться заботиться о других больше, чем о себе, при этом вы не говорите, что другие – это вы, а вы – это другие. Замена себя на других не означает, что с этого момента вы перестаете других считать

другими, а начинаете считать их собой. Здесь суть в том, что здесь вы начинаете о других заботиться так же, как раньше заботились о себе, а себя вы начинаете игнорировать, как раньше игнорировали других. Подробное учение о методе замены себя на других излагается в восьмой главе текста Шантидевы «Бодхичарья-аватара». У меня нет сейчас много времени, чтобы это подробно объяснить, иначе мы не закончим полностью этот текст. Я даю вам лишь общие объяснения в качестве ключа. Если на основе таких объяснений вы начнете изучать восьмую главу «Бодхичарья-аватары», то там более подробно объясняется метод замены себя на других.

Далее, пятый пункт. Это непосредственная замена себя на других. Каким образом вы производите замену себя на других? Когда вы постоянно думаете о недостатках себялюбивого ума, и все время размышляете о преимуществах ума, заботящегося о других, то вы приходите к выводу: «Другие важнее, чем я. Их большинство, они постоянно страдают, и они ко мне невероятно добры. Я один. Поэтому стоит пожертвовать своим «я» ради счастья всех живых существ». Если вы пожертвуете своим «я» ради счастья всех живых существ, то это будет самая большая жертва. Это величайший гамбит практики Махаяны. Но мы не знаем, как совершить его. В шахматной игре это называется гамбитом, когда вы чем-то жертвуете ради больших преимуществ. Многие мастера прошлого говорили, что самая большая жертва, когда вы жертвуете собой ради счастья всех живых существ. Если вы сделаете это один раз, второй, то вам не нужно будет думать о собственном счастье, ваше счастье придет к вам само собой. Посмотрите на бодхисаттв, они жертвуют своим счастьем ради счастья всех живых существ. Какого результата они достигают? Это невероятный результат. Они восходят ко все более и более счастливым состояниям. А мы в сансаре, для нас совершенно невозможно пожертвовать собой, мы все время говорим «я, я, я», и какого результата мы достигаем? Даже одну чашку чая вы не даете, когда кто-то у вас просит. От такого дурацкого ума, что вы получите? Даже если сами уже не хотите чаю, все равно не даете. Это называется тупым умом.

Если вы дадите одну чашку чая, к вам вернется миллион чашек. Это буддийский бизнес. Тибетцы думают, что они не умеют заниматься бизнесом. Они умеют, но только не таким, какой создали американцы. Они знают, не все, конечно, а те, кто знает философию, что буддизм подобен бизнесу, и в основе лежит закон кармы. Там другие деньги, вы их глазами не видите. Но это самый надежный банк. Умные люди в чужой банк деньги не кладут. Все деньги они кладут в свой банк ума. Это самое надежное. Мир можно разрушить, сбросить атомную бомбу. Но этот банк не разрушится. Если в землю бросить одно маленькое зерно, то вырастет большое дерево. Когда вы это понимаете, тогда вы становитесь щедрыми. Потом вы даже свою жизнь, как будды и бодхисаттвы, сможете отдать. Как Будда, когда был Бодхисаттвой, отдал свое тело тигрице. Он знал этот закон. Он пожертвовал свое тело тигрице, которая умирала от голода, из любви и сострадания, а потом их жизни в жизнь он получал тело еще лучше. Наш ум пока этого не понимает.

Таким образом, вы постепенно раскрываете свой ум. Начинаете с чая, потом продолжаете с одеждой. Жадный человек не может стать бодхисаттвой. Сначала людям нужно отдавать хлеб или одежду. Поэтому среди шести парамит первая – это щедрость. Жертвуя чем-то маленьким ради блага других, вы больше получаете. Потом жертвуете собой. Это самый большой гамбит. Ради блага всех живых существ. Вам будет это невероятно выгодно. Этого бояться не нужно, сомневаться не нужно. Когда я играл в шахматы, мой тренер сказал: «Сейчас время гамбита». Я говорю: «Нет, нет, я потеряю фигуру». А потом я посмотрел, это правильно, через этот гамбит можно выиграть. Здесь точно также. Это называется заменой себя на других, когда вы жертвуете собой ради блага всех живых существ. Это называется бодхисаттвой.

Итак, начните с малого – с одежды, славы и репутации, пожертвуйте ею ради блага живых существ. Когда у вас что-то не получается, вы говорите: «Мой друг не виноват, это я виноват. Это я допустил ошибку». Таким образом, вы спасаете друга. Вот это жертва. Когда вы начинаете говорить: «Это все он, я все нормально сделал», – это низкий уровень. В любой ситуации защищайте других, берите вину на себя. Вот так тренируйтесь. Тогда пожертвовать собой ради блага всех живых существ вам будет не трудно. Самое худшее, вы потеряете это тело, но потом получите очень красивое новое тело. Такова техника замены себя на других.

Шестой пункт. Каким образом выполнять эту практику непосредственно в повседневной жизни, используя визуализацию. Тренируйте себя. Я выполняю это тренировку каждый день, и хотел бы, чтобы вы тренировались каждый день. Вам необязательно сидеть в строгой позе. Когда вы где-то ходите, то ваши вдохи и выдохи могут становиться практикой. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил: «Практика моего Духовного Наставника ламы Цонкапы, которая состоит в простых вдохах и выдохах, гораздо выше, чем практика многих тибетцев, которые в горах проводят десять лет. Думать, что, если читать мантры, и что-то придет откуда-то, это питать эго. Мой Учитель, когда дышит, отдает все свое счастье всем живым существам. Когда он делает вдох, он принимает на себя страдания всех живых существ с очень сильной любовью и состраданием. А когда он делает выдох, он отдает все свое счастье с сильной любовью и состраданием». Заслуги от одного такого вдоха и выдоха просто невероятны. Чем сильнее у вас любовь и сострадание, тем более эффективной становится эта практика. А если у вас слабая любовь и сострадание, то практика тоже будет слабой. Если вы будете так поступать, то однажды наступит такое время, когда просто пожертвовать своим счастьем ради счастья других для вас не будет проблемой. Через такую тренировку потом это легко получается. Когда бодхисаттвы тренируются таким образом, то в конце концов для них пожертвовать своим телом – это все равно, что оказать кому-то небольшую помощь, не составляет никакой проблемы. Когда любовь и сострадание сильные, вы даже не чувствуете боли. Это очень интересно. Вы пока этого не понимаете. Смотрите, если какой-то человек очень увлечен футболом, когда он падает, он боли не чувствует, наоборот, говорит, что он так счастлив. Точно также и тут. Когда в нашем уме сильные любовь и сострадание, даже если руку отрубить, боли нет. Как это научно объяснить, я не знаю.

Теперь, как это сделать. Когда вы делаете вдох, вначале визуализируйте страдания всех живых существ. Подумайте о том, как они страдают, в особенности в аду, их тело и огонь сливаются воедино. И не на один миг, а в таком состоянии они пребывают множество калп. Они для вас не чужие, это ваши матери живые существа. Когда вы чувствуете, что это ваши матери живые существа, то ваше чувство по отношению к ним еще ближе. Далее вы думаете о причине, почему они оказались в аду. В аду есть много живых существ, которые в предыдущих жизнях, когда вы были их ребенком, чтобы прокормить вас, чтобы защищать вас, создавали негативную карму. Поэтому они испытывают результат той негативной кармы, которую создали с такой основой, как вы, ради вашего блага. Как же вы можете оставаться бесчувственными к их страданиям? Тогда ваше сострадание становится сильнее. Это как маленький огонь сострадания. Когда вы так думаете, вы как будто бензин туда наливаете, он становится сильнее.

Далее вы делаете вдох. Сначала вдыхаете в себя страдания ада, голодных духов, страдания животных в виде черного облака через обе ваши ноздри. Вы вдыхаете их страдания и причины страданий, их негативную карму, их омрачения, все это вы вдыхаете в себя. Итак, вы делаете вдох, а у себя в сердце вы визуализируете черный шарик, который является вашим эгоистичным умом. Когда они соприкасаются вместе, и то и другое исчезает. Ваше тело после этого заполняется особым светом и энергией, поскольку ваш ум, заботящийся о

других, становится сильным, а эгоистичный ум исчезает. Думайте об этом. Если вы так будете делать, ваше тело феноменально изменится. Этим можно лечить даже самые страшные болезни. Эта практика называется «тонглен». В Тибете те больные, которые страдали от проказы, выполняли эту практику и излечивались от проказы. Кроме этого, больные излечивались от других неизлечимых болезней. Эта практика тонглен известна как практика, исцеляющая от проказы.

Я знаю, что один монах несколько лет назад приехал в Калмыкию. Это Ген Нима. Доктора сказали ему, что он болен раком. Все доктора говорили о том, что ему осталось жить шесть месяцев, после этого он умрет. Они говорили, что у него уже последняя стадия рака. Это было много лет назад. Перед тем, как ему уехать в Индию, я встретился с ним и задал вопрос: «Вы не боитесь смерти?» Он ответил: «Все умирают, для меня это будет нормально. Все умирают, и я тоже умру. Ничего в этом страшного нет». Но в Индии он выполнял практику тонглен. Он пребывал в монастыре и выполнял эту практику. Через шесть лет, когда я был в Индии, я с ним встретился, он все еще был жив. Я у него спросил: «Вы все еще живы?» Он говорит: «Да, но, следуя пророчеству докторов, я должен был умереть много лет назад». Но доктора поставили правильный диагноз. Это практика тонглен невероятна, она может совершенно изменить ход болезни. Но не делайте практику для того, чтобы ваше здоровье стало лучше. Это будет эгоистичной практикой. Это просто побочный эффект, не думайте об этом.

Далее, когда вы делаете выдох, все хорошее, все счастье из вас исходит и направляется ко всем живым существам. Когда исходящий от вас свет и нектар касается всех живых существ, в этот момент их ум полностью освобождается от омрачений, и они обретают безупречное состояние ума, нирвану. Думайте так. Таким образом, принимайте на себя все их страдания и причины страдания, и отдавайте им все свое счастье и причины счастья. Думайте так, что когда придет время, если мне понадобится пожертвовать своей жизнью ради счастья многих живых существ, то я готов к этому. Я готов это сделать ради блага большого количества живых существ. Таким образом, на вдохе принимайте на себя страдания и причины страданий всех живых существ, а на выдохе отдавайте им счастье и причины счастья.

Это моя любимая практика, и я хотел бы, чтобы вы практиковали также. Вдыхаете, выдыхаете, чай пьете, обдумываете: «Если одно мое тело полезно для многих живых существ, я готов отдать его. Когда живые существа страдают от голода, пусть я смогу накормить всех живых существ. Когда живые существа болеют, пусть мое тело станет лекарством. Когда живым существам жарко и нет тени, пусть я стану деревом, я буду их защищать. Они были так добры ко мне. Я не вернул им их доброту. Сейчас это время пришло, я верну доброту всем живым существам». Такую молитву читал Шантидева. Я тоже ее читаю. Я хочу, чтобы вы тоже так читали.

Такое учение по тренировке ума о том, как развить бодхичитту, вам нужно получать снова и снова. Даже если одно и то же учение вы услышите сто раз, это все равно мало. Потому что в нашем уме изменения происходят очень медленно. Вам нужно привыкать к этому снова и снова, и тогда это станет эффективным.