

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. С осознанием того, что вы страдаете от болезни омрачений, что пока вы не избавитесь от этой болезни, вы не будете счастливы и не сможете помочь большому количеству других живых существ. Поэтому ради собственного блага и блага других оздоровление ума, укрощение ума – это самый эффективный способ.

Нет деятельности, которая превосходила бы деятельность по оздоровлению ума, по укрощению ума. Вся наша мирская деятельность, какой бы важной мы ее ни считали, подобна взбалтыванию воды. Если вы взбалтываете воду, то, что вы получаете, это пузыри. Как бы вы ни мешали эту воду: на поверхности, в середине или где-то со дна, какой бы способ вы ни использовали, это всего лишь вода, и все, что вы получаете в результате, это пузыри. Люди сколько лет анализировали, сколько изобретали разных систем, и что получили? Потому что основа – вода. Они думают, что если они будут мешать воду в середине, то будет лучше. Что бы вы ни делали, вода – это вода. Получаются только пузыри, а масла нет. Если вы хотите получить масло, то тогда нужно взбивать молоко. Молоко – это состояние вашего ума, это оздоровление вашего ума. Если вы сделаете свой ум хотя бы немного более здоровым, то сразу же возникнет масло счастья. Если вы сделаете свое эго хотя бы немного меньше, то сразу же в уме обретете покой. Создатель проблем находится не снаружи, это ваше эго. Итак, ваше эго – это ваш худший враг. Нет врага хуже, чем ваше собственное эго. Когда вы оказываетесь под контролем своего собственного эго, то становитесь самым худшим врагом сами для себя. Вы разрушаете себя изнутри. А когда вы становитесь хорошим другом для ума, заботящегося о других, когда у вас становится сильным ум, заботящийся о других, то у вас внутри происходят просто феноменальные изменения. Это главная практика учения лоджонг.

Поскольку сейчас вы получаете опытный комментарий, вам также нужно вместе медитировать. Сейчас сядьте в позу для медитации, я расскажу вам, как медитировать. Это называется медитация на основе опытного комментария.

Итак, расправьте плечи. Я также буду медитировать, и вы медитируйте. Я вам буду рассказывать шаг за шагом процесс медитации, а вы повторяйте за мной и тоже медитируйте. Темой нашей медитации будет уравнивание себя и других с использованием пяти пунктов, а также шестой пункт – практика тонглен. Итак, я буду читать эти пункты, вы слушайте их, запоминайте и используйте их в повседневной жизни. Это очень полезно, весь день для вас становится полезным. В особенности в момент смерти выполняйте эту медитацию. Это очень мощная практика пхова. Я не знаю, что произойдет, если вы будете произносить «ХИК» и «ПХЭ» и так далее. Пхова йоги ветра без хорошего фундамента – это просто детская пхова. Я не знаю, что должно произойти, но я знаю на сто процентов, что если вы будете во время смерти заниматься этой медитацией, если у вас будет ум, заботящийся о других, то вам будет без разницы, где родиться, даже если в аду родитесь, ничего, главное, – чтобы я был полезен. Как говорил геше Потова: «Я хочу родиться в аду, там я хочу помогать живым существам». Но во время смерти у него были видения чистой земли. Поэтому геше Потова сказал, что его желания не исполнились. Его ученик спросил: «Почему? Как так может быть? Вы всю жизнь заботились о других больше, чем о себе. Это невозможно, чтобы ваши желания не исполнились». Геше Потова ответил: «Я хотел родиться в аду, чтобы помогать живым существам, но сейчас у меня видения чистой земли, я не хочу там рождаться». Если у вас такой чистый ум, то у вас нет выбора – даки и дакини вас заберут. Это эгоистичный ум говорит: «ХУМ», «ПХЭ», но ничего не будет. В чистой земле не нужны человеческие террористы, везде сплетни, много неправильных мыслей. Поэтому если ваш ум здоров, даже если вы этого не хотите, вас пригласят в чистую землю.

Итак, сядьте в правильную позу для медитации. Вначале выполните дыхательную йогу. Когда вы проводите медитацию вместе с вашим Духовным Наставником, это очень хорошо, потому что в этот момент вы также получаете благословение медитативной техники. Это моя мечта – медитировать с Его Святейшеством Далай-ламой, но у Его Святейшества нет времени. Итак, просто делайте вдохи, выдохи, и в этот момент не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте, а в настоящий момент времени вы просто дышите, просто осознавайте свое дыхание.

Теперь визуализируйте себя слева, а всех живых существ – справа. До этого момента мы думали, что наше «я» является самым важным, и игнорировали других живых существ, которые невероятно добры по отношению к нам. Я и другие существа одинаково хотим счастья, и не хотим страдать. Так же, как и нам, другим живым существам основную часть времени не хватает счастья, и они все сильно страдают. Как же я могу думать, что это «я» является самым главным, важнее других? С этого момента я буду думать, что «я» и другие одинаково важны. Я никогда не буду думать, что я самый главный, я буду думать, что мы одинаково важны. Все хотят счастья. Породите сильную решимость: «Я все время буду помнить это положение, я не буду считать себя самым главным. Я буду думать, что я и другие одинаково важны». Когда вы порождаете такую убежденность, какое-то время пребывайте с этой убежденностью, это очень важно.

Второе положение – это недостатки эгоистичного ума. С безначальных времен и по сей день, я пребываю в сансаре из-за этого эгоистичного ума. Я испытывал страдания ада, мое тело с огнем сливались воедино, и это тоже результат моего эгоистичного ума. В будущем, если я не хочу переродиться в аду, если я не хочу, чтобы мое тело сливалось воедино с огнем, то мне нужно уничтожить этот эгоистичный ум. Этот эгоистичный ум – источник всех моих страданий. В человеческой жизни все мои проблемы, все несчастья возникают из этого эгоистичного ума. Это главный создатель проблем. Все омрачения, которые я не хотел порождать, возникают из этого эгоистичного ума. До тех пор пока есть этот эгоистичный ум, все омрачения порождаются спонтанно. Итак, это источник всех омрачений. Поэтому я уничтожу эгоистичный ум. Нет врага хуже, чем этот эгоистичный ум. Что могут внешние враги? Они могут навредить лишь моему телу. Этот эгоистичный ум вредит мне с безначальных времен, и по сей день. Я никогда не буду рабом у этого эгоистичного ума. До сих пор я оставался рабом у своего эгоистичного ума. Это самая большая ошибка. С этого момента я освобожусь из рабства этого эгоистичного ума. Итак, породите сильную решимость: «Я не позволю себе быть рабом эгоистичного ума».

Далее третий пункт – преимущества ума, заботящегося о других. Ум, заботящийся о других, это источник всякого счастья. Все счастье, которое я переживаю в своей человеческой жизни, это результат ума, заботящегося о других. В будущем я все время хочу быть счастливым. Мне необходимо возвращать свой ум, заботящийся о других. Это очень важно. Сущностная буддийская практика – это возвращать ум, заботящийся о других. Это самая главная практика, это источник всякого счастья для вас и также для других. Теперь я понимаю, что самая главная буддийская практика – это увеличение ума, заботящегося о других, и уничтожение эгоистичного ума. Поэтому с этого момента я приложу все усилия к тому, чтобы взрастить ум, заботящийся о других, это самая главная практика. Все другие позитивные состояния ума возникают из ума, заботящегося о других. Будда говорил: «Везде, где есть корень, вырастет ствол, листья, плоды и так далее. Везде, где есть ментальное сознание, все остальные виды вторичного сознания проявятся сами собой. Точно также везде, где есть сострадание, ум, заботящийся о других, остальные позитивные состояния проявятся сами собой». Поэтому я все свои усилия приложу к тому, чтобы взрастить ум, заботящийся о других. Двадцать четыре часа в сутки я буду вести деятельность по возвращению ума, заботящегося о других. Это будет делать меня все более

и более счастливым. За двадцать четыре часа вы не устанете, если возвращаете ум, заботящийся о других. Наоборот, вы будете все более и более счастливым. Вместо усталости у вас, наоборот, будет больше энергии. Самое лучшее расслабление и отдых – это увеличение ума, заботящегося о других.

Далее четвертый пункт: это возможно – обменять себя на других. Помните о том, что возможно все. Бодхисаттвы сначала были такими же, как мы, они заботились о себе больше, чем о других, но затем посредством тренировки они научились заботиться о других больше, чем о себе. И какого высокого результата они достигли! Я забочусь о себе больше, чем о других, и какого результата достиг я? На основе видения этого отличия, я обменяю себя на других. Это возможно.

Пятый пункт – непосредственная замена себя на других. С этого момента я буду пренебрегать собой так же, как пренебрегал другими живыми существами. И я буду заботиться о других так же, как я заботился о себе. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог осуществить это! Это лучший метод для решения проблем и принесения счастья всем живым существам. Это нелегко, но я продолжу выполнять эту практику.

Теперь визуализируйте, как существа страдают в аду. У живых существ тело сливается с огнем воедино. Они плачут, кричат, они просят: «Сын мой, помоги мне!» Они родились там, потому что, когда мы были маленькими детьми, для того, чтобы защищать нас, чтобы прокормить нас, они создавали негативную карму. А теперь они испытывают результат. Как же я могу оставить их в одиночестве страдать там?

Голодные духи не могут принимать никакой пищи. Не могут выпить даже капли воды. Может пройти пятьсот лет, но они так и не смогут ничего съесть. Они также испытывают страдания от жары, от холода. Днем для них очень жарко, ночью – очень холодно. Они также наши матери живые существа. Чтобы прокормить нас, они были очень жадными, ни с кем ничем не делились, хранили все только для нас. Из-за этого они накапливали такую негативную карму. Они кричат: «Сын мой, помоги мне!» Как же я могу жить так? Как я могу оставаться в таком состоянии?

Далее, животные. Основную часть времени они страдают от глупости. Они не знают, что произойдет завтра. Они испытывают также страдания от холода, от жары, от голода. Они все время живут в страхе, что их кто-то убьет, использует их тела в пищу, а шкуру для одежды.

Далее, люди. Они все время страдают от неполучения желаемого. Страдают от расставания с желанными объектами, от встречи с нежеланными объектами. Страдают от старости, болезни и смерти. Немного они испытывают счастье, но основная часть времени у них – это проблемы из-за эго, из-за омрачений. Их эго, их омрачения, даже если они богаты, не дают им быть счастливыми. Все они мои матери живые существа. Как же я могу оставлять их в таком состоянии, не помогать им?

Далее полубоги и боги. Они страдают от эгоистичного ума и омрачений. Они страдают от постоянных битв друг с другом. Они страдают при приближении смерти. Когда их пребывание в этих мирах заканчивается, то большинство из них рождается в низших мирах.

Итак, во всех шести мирах есть страдания. С сильным состраданием в первую очередь примите на себя страдания всех живых существ в форме черного облака. Визуализируйте свой эгоистичный ум, этого демона в своем сердце виде черного шарика. На вдохе примите на себя страдания и причины страданий всех живых существ, устраняя их так же, как лезвие

бритвы срезает бороду. В форме черного облака вдыхайте их, и когда это черное облако соприкасается с черным шариком эгоистичного ума в вашем сердце, и то и другое исчезает, и все ваше тело наполняется светом и энергией. Далее, когда вы делаете выдох, в это время все счастье и причины счастья в виде света исходят во все десять направлений, и в первую очередь они направляются в ады. Когда свет касается моих матерей живых существ в аду, то все их страдания исчезают, и они обретают всевозможное счастье. То же самое происходит с голодными духами, с животными, с людьми, с полубогами и богами. Таким образом, проводите вдохи и выдохи, выполняйте практику тонглен. Делайте медленные вдохи. Если вы помните слова из «Ламы Чопы», произнесите их:

«Пусть страдания всех живых существ проявятся во мне,
Пусть океан страданий высохнет.
Пусть все счастье и причины счастья уйдут к другим,
И пусть все пространство заполнится счастьем».

Итак, когда вы делаете вдох, произносите первые две строки, а на выдохе произносите последние две строки. В уме произносите эти слова и выполняйте эту визуализацию.

Если вас интересует медитация, то вам нужно заниматься такой медитацией. В основном люди проводят медитации без любви и сострадания, просто детские медитации, когда их эго хочет чего-то достичь. Это как взбалтывание воды, из этого ничего не получится.

Теперь мы вернемся к учению. Я хотел бы, чтобы вы выполняли такую медитацию на практику тонглен каждый день. Это ваша практика. Если у вас нет времени на формальную практику, в этот момент делайте практику тонглен, просто делая вдохи и выдохи. Вы все время дышите, и в этот момент проводите визуализации. Вам не нужно для этого особое время, – когда вы дышите, занимайтесь практикой. Вы двадцать четыре часа в сутки делаете вдохи и выдохи. В основном во время дыхания думайте таким образом и это очень здоровый образ мышления. Чем сидеть и думать: «Он мне так сказал, она так сказала». Все это в прошлом. Зачем думать о том, что не существует? Это иллюзия. Будущее еще не наступило. Настоящее – это один миг. В этот миг, что вы делаете? Вы дышите. Остального нет, прошлого больше нет, это все иллюзия, и хорошее, и плохое. А вы цепляетесь за прошлое: «Он так сказал, она так сказала», и потом начинаете думать, что в будущем еще он так скажет. Все это ерунда. Вы – тупой, если вы так делаете. Настоящий момент – это один миг. В этот момент вы дышите, в это время на вдохе вы забираете страдания всех живых существ. Они страдают больше, чем вы. Они – наши мамы. Они кричат вам: «Сыночек, помоги! Доченька, помоги!» Как вы можете просто так сидеть? Один раз прочитайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с мыслью: «Пусть у меня появятся силы, чтобы я смог им помочь». А вы читаете мантру и думаете, что станете особыми. Так у вас ни одной капли силы не прибавится. А если читать даже одну мантру с любовью и состраданием, то к вам придут невероятные силы.

Если у вас сильный ум, заботящийся о других, и у кого-то на теле есть язвы, вы можете дунуть, и язвы вылечатся. Такой силой обладает мантра. Но это может получиться только тогда, когда ум, заботящийся о других, сильный. С эгоистичным умом никакие мантры, никакая тантра не поможет. Прошлое уже прошло, будущее еще не пришло. В настоящее время дышите, развивайте сильную любовь и сострадание. Тогда ваше здоровье будет крепкое. Это самый лучший отдых. Такая практика – это отдых. Когда вы говорите: «Все, я устал, хочу отдохнуть», – делайте практику тонглен. Это будет вашим отдыхом. Ум будет очень счастливым. Этим я сам занимаюсь. У меня многих реализаций нет, но я могу точно сказать, что от этой практики я вижу результат. Я читал много разных мантр, но пока большого результата не вижу. А от практики тонглен уже через одну секунду виден

результат, – ум становится совсем другим. Вы, пожалуйста, поступайте так же. Тогда в России будет настоящий буддийский корень. Если мы будем говорить: «Гантра, иллюзорное тело, ясный свет, махамудра», – тогда корня не будет. Это все тоже очень полезно, но для людей, у которых сильная бодхичитта, и для того, чтобы они быстро стали буддой, таким людям дается это учение. Без бодхичитты зачем это нужно?

Далее Атиша говорит: «Крепите бодхичитту». Как вы можете крепить бодхичитту? Каждый день, выполняя такую визуализацию, практику тонглен, вы можете укрепить бодхичитту. В конце, после выполнения практики тонглен, подумайте: «Все, что я только что сделал, это не происходило по-настоящему, этого недостаточно. Это не поможет живым существам в аду. Это поможет мне, но не поможет им. Как же в действительности я могу им помочь? Это произошло бы, если бы я реализовал весь свой потенциал и избавился от всех ограничений. Это означает, что я хотел бы достичь состояния просветления. Это единственный способ для меня на практике начать приносить благо всем живым существам. Поэтому ради блага всех живых существ пусть я смогу достичь состояния будды как можно быстрее, чтобы из жизни в жизнь я смог приносить благо всем живым существам». И далее пребывайте с этой бодхичиттой.

Это называется укреплением бодхичитты в вашем уме. Если вы будете поступать так каждый день, то однажды вы разовьете спонтанную бодхичитту. Бодхичитта – это как субстанция алхимии. Алхимия превращает металл в золото, а бодхичитта превращает наше обычное тело, речь и ум в просветленное тело, речь и ум. Поэтому нет практики выше, чем бодхичитта. Поэтому здесь Атиша говорит, что каждый день нужно развивать любовь и сострадание и укреплять бодхичитту. В конце крайне важно сделать посвящение заслуг: «Пусть все заслуги, которые я сегодня накопил, станут причинами моего достижения состояния будды».

Это позитивная карма, поскольку вы ее посвящаете достижению состоянию будды ради блага всех живых существ. Если она проявится в следующей жизни, то будет подобна семени, из которого вырастет дерево, исполняющее желания, и это дерево никогда не высохнет, оно всегда будет приносить плоды вплоть до вашего состояния будды. Потому что все заслуги, которые вы накапливаете для достижения состояния будды, не исчезнут вплоть до вашего просветления. Шантидева говорит, что если вы создаете карму с мотивацией обрести счастье в будущей жизни, обрести более высокое перерождение, то вы, таким образом, создаете банановое дерево, которое только однажды приносит плоды, а потом исчезает. Потому что сила мотивации ограничена. Один раз результат получили и все. Человеком родились, богатство получили и все, закончилось. Потому что это такая карма. Но если вы даже кусок хлеба кому-то дали с мотивацией стать буддой ради блага всех живых существ, то такой кармы конца нет, это невероятно. В мирской жизни все проекты – это детские проекты. Но если вы такую карму создали, тогда из жизни в жизнь у вас будет результат. Точно также негативная карма. Один неправильный поступок, и из жизни в жизнь будет беда, поэтому человеческая жизнь – это выбор. Как на перекрестке дорог: налево пойдешь – хорошо будет, а направо пойдешь – плохо. Я вас прошу, не нужно выбирать черный путь, там есть много радуги, но потом будет только хуже. Сначала там сладкие фрукты, радуга, и вы думаете: как красиво! Но эти фрукты ядовитые. Потом будет все хуже и хуже. На белом пути сладких фруктов нет, они горькие, но полезные. Радуги вообще нет. Но если вы по этому пути пойдете, то будете становиться все счастливее.

Какую бы позитивную карму вы ни накопили, даже если вы произнесете одну мантру, не забывайте посвятить заслуги достижению состояния будды ради блага всех живых существ. Однажды проявится такой отпечаток позитивной кармы, и для вас это будет как выигрыш в лотерею. Потому что в нашем уме очень много разных отпечатков. Это тоже нужно знать.

Но там больше негативной кармы, чем позитивной. Поэтому та позитивная карма, которая случайно попала, она слабая, один раз проявилась и закончилась. Если уж накапливать позитивную карму, то огромную, которая миллиарды жизней будет проявляться. Такая карма как лотерейный билет. Каждый день нужно ее создавать, а потом однажды она проявится.

Есть такая сутра, которая называется «Сутра мудрого и глупого», где Будда Шакьямуни давал предсказания в отношении предыдущих жизней, эволюции жизни, в отношении закона кармы. В одной семье ребенок родился в одежде. Он родился в очень красивой одежде, и после его рождения эта семья стала очень богатой, и все его желания осуществлялись. Позже этого ребенка привели к Будде и спросили: «Как такое возможно, что он родился в одежде?» Когда ребенок вырос, одежда на нем также увеличивалась. Будда сказал, что здесь нет случайных совпадений, что на все есть причины. Он сказал, что причина состоит в том, что много жизней назад, во времена Будды Кашьяпы этот мальчик был в семье мужем, он и его жена были очень бедные. У них на двоих была всего одна одежда. Однажды в тот город, где они жили, пришел монах Будды Кашьяпы и объявил: «В этот город сегодня придет Будда Кашьяпа. Если вы хотите накопить заслуги, то сделайте какое-то подношение, это для вас очень хороший шанс». Этот муж сказал своей жене: «В предыдущих жизнях мы не практиковали щедрость, поэтому мы очень бедные в этой жизни. Если мы сейчас не будем практиковать щедрость, то наша ситуация будет только хуже и хуже. Все, что у нас есть, это только одна одежда. И я хотел бы поднести ее Будде Кашьяпе. Готова ты к этому или нет?» Жена сказала: «Ты мудрый, ты понимаешь лучше, чем я. Поэтому если ты говоришь, что нужно сделать так, я готова к этому». Итак, они аккуратно свернули эту одежду, хотя она была не очень чистая, передали монаху и попросили его: «Пожалуйста, передайте это от нас в качестве подношения Будде Кашьяпе». Будде Кашьяпе принесли большое количество различных подношений, и он сделал посвящение. В особенности он упомянул эту одежду и сказал, что те, кто поднес эту одежду, а также кто сделал другие подношения, пусть накопят большие заслуги, пусть их желания осуществляются. Монахи спросили у Будды, почему он сделал особое посвящение в отношении этой одежды? Он ответил: «Эта одежда принадлежит мужу и жене, они очень бедны. Это был последний объект, которым они обладали, и который они поднесли с очень чистым умом. Они думали так: пусть никто не страдает, как мы, пусть это станет причиной счастья для всех живых существ. С таким чистым умом они поднесли свой последний объект».

Будда Шакьямуни сказал: «Благодаря тому, что они создали такую карму, они многие свои жизни рождаются в такой одежде. И эта карма никогда не иссякнет вплоть до достижения ими состояния будды. Теперь они встретились со мной и станут архатами». Итак, все возникает в силу какого-то маленького фактора, но приводит к невероятно большому результату. Нужно понимать, что большой пожар возникает не из-за большого огня, а из-за очень маленькой искры. Сначала маленький огонь от одной спички, потом больше, больше, и начинается большой пожар. В нашей жизни точно также. Из маленьких ошибок может получиться большая беда. Поэтому нужно бояться даже маленьких ошибок. А большие хорошие результаты можно получить из-за маленьких благих поступков. Поэтому даже маленькую позитивную карму нужно создавать, и однажды она даст большой результат. Это мой для вас совет.

Далее, следующее: «Отринь десять пагубных деяний и будь непоколебим в своей вере».

После утверждения в бодхичитте самое главное препятствие для практики бодхисаттвы, это создание негативной кармы. Поэтому будьте очень осторожны, не создавайте десять негативных карм своим телом: убийство, воровство и прелюбодеяние. Контролируйте это. Своей речью: ложь, клевета, грубая речь и пустословие. Что касается черной лжи, никогда

ее не произносите, а белая ложь – это нестрашно. У черной лжи мотивация обмануть других, сделать людям больно. Иногда ради шутки можно сказать неправду, если это никого не обидит. Это не так опасно. Слишком много не надо, но чуть-чуть можно. Если ложь не вредит другим, то это не черная ложь. Во лжи не должно быть мотивации навредить другим. Далее три негативные кармы ума: алчность, вредоносные мысли, злонамеренность и ложные взгляды. Я знаю, что из этих трех у вас будет проявляться алчность. Контролируйте свою алчность. Вам нужно понимать, что это соленая вода, сколько бы вы ее ни пили, вы никогда не утолите жажду. Шантидева говорил, что если вы почесываете рану, то это приятно, но если раны нет вообще, то это гораздо приятнее. Это очень полезный совет. Вам приятно, когда вы почесываете рану, но когда ее нет вообще, это еще лучше. Если все время чесать рану, то потом еще хуже будет. Поэтому нужно думать, что временное счастье, которое возникает из-за привязанности, это ненастоящее счастье. Привязанность – это соленая вода. Сколько не пей, все равно хочется пить, конца нет. Итак, контролируйте это. Это нелегко, но у нас нет другого выбора, нам нужно это делать. Все эти неформальные практики вам нужно выполнять.

Чтобы развить ту бодхичитту, которая у вас еще не развита, или чтобы укрепить бодхичитту, очень важна вера. Вы уже породили искусственную бодхичитту, и чтобы она не деградировала и чтобы сделать ее еще сильнее, очень важна вера в качества бодхичитты. Вера в бодхичитту – это самый лучший способ решения проблем и лучший способ обретения счастья. Если вы потеряете веру в бодхичитту, и у вас проявится вера в ваш эгоистичный ум, то вы вновь станете таким, как раньше. В настоящий момент, глубоко внутри у вас вера в эгоистичный ум. О бодхичитте, об уме, заботящемся о других, вы произносите красивые слова, но глубоко внутри для вас самое главное – это ваше эго. Поэтому ум, заботящийся о других, и эго ведут диспут. Ум, заботящийся о других, говорит эгоистичному уму: «Эго, ты не имеешь хорошего фундамента, однажды я уничтожу тебя». А эго в ответ смеется: «Все говорят, что я плохой. От высоких лам до их учеников, все говорят, что уничтожат эго, но при этом я контролирую их всех. Даже если лама сидит на высоком троне, я все равно его контролирую. Проверь его. Если ему сделают богатое подношение, он улыбнется. Это я его контролирую. Если ему сказать, что он великий лама, что его учение самое лучшее, а учение других хуже, и он на это скажет: «Да, да, я самый лучший», – это знак того, что я его контролирую. Не всех лам, но многих лам я тоже контролирую». Итак, эго говорит: «Я контролирую всех учеников. Если передавать ученикам действительно полезное учение, они заснут. А если им говорить о махамудре, о шести йогах Наропы, о дзогчене, то их глаза станут больше. Потому что я их контролирую.

Если я говорю о том, как стать буддой очень быстро, они слушают учение с большими глазами, а если говорить о действительно полезном учении, они спят. Про ясный свет начинаешь говорить, – сразу большие глаза. Это потому что я их контролирую. Учителя я контролирую, учеников тоже контролирую. Кто тогда станет буддой?» Этот наш настоящий враг над нами смеется. Нам нужно сказать: «Все, больше мы его не пускаем». Нужно быть серьезным. Вы должны крайне серьезно к этому относиться и уничтожить эту болезнь омрачения. Эго смотрит на нас как на очень слабых. Нам необходимо породить гордость, но это должна быть не глупая гордость, это должна быть божественная гордость, когда мы говорим: «Я уничтожу омрачения». Это называется божественной гордостью. Если возникает мысль: «Я уничтожу других людей», то это глупая гордость, это омраченная гордость. Чтобы уничтожать внешних врагов, вам нужна гордость, и точно также, чтобы уничтожить внутреннего врага, вам тоже нужна гордость. Если у вас не будет гордости, то вы будете слабыми, ни на что не способными. Гордость очень важна для совершения чего-то дурного, и также для чего-то хорошего. Поэтому решимость уничтожить омрачения, это то, что называется божественной гордостью.

Итак, вера укрепляется благодаря обдумыванию достоинств бодхичитты, достоинств ума, заботящегося о других, и размышлению о недостатках эгоистичного ума. В силу этого вера в бодхичитту становится все сильнее и сильнее. Когда порождается вера, то само собой возникает вдохновение. И после этого сам собой возникает энтузиазм к развитию бодхичитты. После этого вы получаете удовольствие от позитивных состояний ума. А энтузиазм – это как раз получение удовольствия от позитивных состояний ума. Это то, что называется энтузиазмом. Многие думают, что энтузиазм – это как толкание себя сделать сто тысяч простираций, потом еще сто, потом еще, а потом вы сломаетесь. Это не энтузиазм. Энтузиазм – это не простираания. Потому что вы устанете. Это состояние ума. Когда вы развиваете доброе состояние ума, вы рады этому доброму состоянию ума. Сколько вы сидите, вы становитесь все счастливее и счастливее. Это называется энтузиазмом. Поэтому Шантидева в «Руководстве по пути бодхисаттвы» говорит о том, что энтузиазм – это получение удовольствия от позитивных состояний ума. Вы испытываете счастье от позитивных состояний ума. Это называется энтузиазмом.

Итак, в чем проблема в духовной практике? Шантидева говорит о том, что верхом на коне бодхичитты вы передвигаетесь ко все большему счастью. Как же вы можете лениться? Он говорит это на своем опыте. Если вы сидите на этом коне, вы становитесь таким счастливым! Это путь к счастью. Вы не думаете, что состояние будды наступит у вас через три кальпы, даже если через сто кальп, – какая разница? Вы сейчас счастливы! С безначальных времен у вас не было такого счастья. Если вы сидите на коне бодхичитты, то три кальпы – это очень мало. Когда вы счастливы, время быстро пролетит. Вы говорите себе: «Даже если я не стану буддой, главное – помочь живым существам. Если я стану буддой, то я больше смогу помогать. Разницы нет, потому что цель одна. Куда бы я ни пошел, пусть я смогу помогать живым существам. Пусть я все буду делать на благо других. Если вы так будете думать, тогда вы быстро достигнете цели. Не думайте, что у вас на это уйдет много времени. Верхом на коне бодхичитты, куда бы вы ни отправились, везде вы сможете приносить благо другим.

Далее, следующее: «Победив высокомерие и гнев, одари себя скромностью».

Теперь, после развития бодхичитты, для того чтобы достичь реализаций, Атиша говорит, что здесь одно из главных препятствий – это высокомерие и гордыня. Какой бы медитацией вы бы ни занимались с высокомерием, для вас будет невозможным достичь реализаций. Атиша также говорит, что со скромным умом вы достигнете реализаций гораздо легче. Поэтому Атиша говорит, что для тех, кто следует по пути Махаяны, главное препятствие для достижения реализаций, – это их высокомерие. Это высокомерие возникает из эгоистичного ума: «Я – особый человек, я – необычный» – это называется высокомерием. Вам нужно знать, что вы не необычный человек. Какие у вас есть необычные хорошие качества? Посмотрите на себя: какие у вас есть необычные позитивные состояния ума? Потом посмотрите: какие у вас есть необычные негативные состояния ума? Особая лень, особая привязанность, у кого-то особенный гнев, у кого-то особая зависть. Если какой-то человек хорошо одевается, то у вас сразу возникает зависть. Все эти негативные особые состояния ума у вас есть. Потом скажите себе: «У меня ничего особо хорошего нет, я никакой не необычный человек». Вот так нужно ругать себя: «В тебе нет ничего особенного». Не думайте: «Я особый тантрический практик. Сутра – это низший уровень практики». Сразу нужно себя ругать, опускать себя на землю. Вам еще очень далеко до тантры.

Поэтому образно уничтожьте свое высокомерие. Однажды Атиша привел Дромтонпу в горы и сказал: «Дромтонпа, взгляни на вершину горы и также взгляни на долину. Когда идет дождь, он одинаково идет и над вершиной горы и над этой долиной. Но когда речь идет о

произрастании чего-либо, то на вершине горы ничего не растет, а в долине вырастает все. И точно также, когда Духовный Наставник дает учение, он одинаково дает нектар Дхармы всем ученикам. Но высокомерные ученики подобны вершине горы, а скромные ученики подобны долине. И те и другие получают учение Дхармы. Но когда речь идет о произрастании чего-либо, о реализациях, то высокомерные ученики, подобные горе, не достигают никаких реализаций. А скромные ученики достигают всех реализаций». Здесь Атиша раскрывает очень важную для нас стратегию достижения реализаций. Самая мощная, самая эффективная стратегия для достижения реализаций, – это скромность, уничтожение высокомерия. А в будущем, если вы достигнете какой-то реализации, и у вас появится высокомерие, то снова эта реализация исчезнет, вам придется снова порождать ее. Поэтому главное препятствие к вашим реализациям, – это ваше высокомерие. Также главное препятствие, из-за которого могут деградировать ваши реализации, – это также высокомерие.

Однажды один монах медитировал в горах и достиг определенной реализации. Он полетел и был от этого в шоке: «Теперь я умею летать». Затем он подумал: «Может ли летать мой Духовный Наставник? Наверное, нет. Теперь я умею летать, а Духовный Наставник нет». У него возникло высокомерие, одновременно возникла гордыня и также взгляд сверху вниз на своего Учителя. Из-за этого он упал. В то время как он упал, его Духовный Наставник передавал учение группе учеников, и в этот момент Учитель неожиданно засмеялся. Когда Духовный Наставник засмеялся, то ученики спросили: «Почему вы засмеялись?» Он сказал ученикам: «Вы можете пойти к моему ученику, который медитирует там-то и там-то в горах, и спросить у него, почему вчера в такое-то время я засмеялся». Итак, они отправились к этому ученику. Они пришли к нему и сказали, что вчера в такое-то время без всякой причины засмеялся наш Духовный Наставник. Когда мы спросили, почему он засмеялся, он сказал нам отправиться к тебе и спросить. Он ответил: «Да, да, это по моей вине». «Что произошло?» Он ответил: «Я вчера достиг реализации, но из-за своей глупости я подумал, что мой Духовный Наставник не имеет такой реализации. Когда я полетел, я подумал, что мой Духовный Наставник не умеет летать. У меня немного появилось высокомерие, тут моя реализация деградировала, и я упал из-за этого. А наш Духовный Наставник увидел это». Он сказал, что наше высокомерие, наше эго, и даже небольшая мысль о том, что у нашего Духовного Наставника нет каких-то реализаций, – это самое худшее. Очень важно, если вы хотите достичь высоких реализаций, иметь чистую преданность Учителю и скромность. Никогда не позволяйте себе проявиться высокомерию, это самое худшее препятствие.

Итак, этот ученик спустился с гор, попросил у Духовного Наставника прощения, и после этого вернулся в горы медитировать, и затем достиг стабильной прочной реализации. Это преимущество наличия Духовного Наставника, потому что, имея Духовного Наставника, даже если вы совершили ошибку, вы можете как-то исправить ее. Поэтому никогда не уходите от своего Духовного Наставника, все время оставайтесь близко к своему Духовному Наставнику. Это мой для вас совет. Если в большом городе ребенок уходит далеко от матери, то это опасно. Поэтому ему пребывать рядом с матерью, – это лучшая защита. Точно также в большом городе сансары очень важно находиться близко к своему Духовному Наставнику, тогда даже если вы глупые, вы сможете достичь реализаций. Я глупый человек, но от Далай-ламы я никогда не отходил, поэтому стал чуть-чуть мудрым. Вы, русские, очень умные, а мы, тибетцы, не такие умные, но мы преданные. Нужно иметь сильную веру, тогда ум чуть-чуть открывается. В сансаре вы думаете, что вы умный, но вы не по-настоящему умный. Это как глупый умный. Среди глупых вы немного умнее, но не очень умные. Мой Учитель геше Наванг Даргье говорил: «Посмотрите на тараканов, они все одинаковые. Но среди тараканов есть таракан с очень хорошим нюхом, он далеко чувствует. А этот таракан быстро бегают. Мы, когда смотрим, для нас они все одинаковые. Точно также и люди. Бегают туда-сюда, карму позитивную не создают. Все они под

контролем омрачений, им диктует эго, они являются рабами эго». Все мы в сансаре рабы своего эго, разницы нет, кто какой умный. Даже евреи не умные, они слуги эго. Если вы настоящие евреи, вам нужно убирать эго. Не нужно становиться рабами эго. Тогда вы – настоящий еврей. До тех пор, пока мы остаемся рабами своих омрачений, никто из нас не является умным. Нам нужно признать это. Таким образом, устранили гордыню. Евреи, также устранили гордыню.

Далее, следующее: «Оставив неправильный образ жизни, живи согласно Дхарме».

В том обществе, где вы живете, вам нужно как-то существовать, но при этом никогда не ведите неправильного образа жизни. Неправильный образ жизни, – это когда источник ваших денег, ваш бизнес, вредит большому количеству живых существ. Это неправильный образ жизни. Если вы обретаёте резонную прибыль, это нормально, но если, обманывая других, вводя других в заблуждение, вы получаете нерезонную прибыль, это нехорошо. Это неправильный образ жизни. Если вы продаете книги по Дхарме и потом забираете деньги себе, это очень опасно. Если продавать статуи Будды, а потом на эти деньги кушать, то это яд. Вы этого не знаете. Вы думаете, что учение должно быть бесплатным. Но чтобы напечатать книги, нужны деньги. Поэтому ни рубля нельзя брать себе. Это очень опасно. Лучше украсть деньги, это тоже негативная карма, но это не так опасно. Делать бизнес на Дхарме – это очень опасно. Поэтому я всегда говорю, что мое учение должно быть бесплатным. Рыбацкий бизнес или бизнес, связанный с убийством животных, – это тоже неправильный бизнес. Продавать кожу животных тоже опасно, это тоже неправильный образ жизни. Китайцы при производстве кожи живьем снимают кожу с животных, животные кричат. Эту кожу покупать, я думаю, необязательно. Сейчас есть много синтетической теплой одежды. Кушать мясо нужно, у нас нет выбора, но одежду такую лучше не покупайте. Мяса тоже можно меньше кушать. Я с этим согласен. Совсем мяса не кушать тоже неправильно. Погода холодная, можно заболеть. Но самое главное – помнить про три пункта, очень важно не есть три вида «черного» мяса. Это, например, если вы напрямую распорядитесь, чтобы для вас убили животное для пищи, если сами вы убиваете животное и съедаете его, и третье, если вы знаете, что кто-то убил животное специально для вас, и едите это мясо, то это тоже «черное» мясо. Это неправильный образ жизни. Это слова Будды. Если не идет речь о таком «черном» мясе, если мясо доступно в продаже, и вы принимаете его в пищу, это не является таким неправильным образом жизни. Это не мои слова, это написано в текстах.

Итак, вам необходимо как-то выживать, но при этом не имейте таких неправильных средств к существованию, живите правильным образом. Также говорится, что нужно вести образ жизни, соответствующий Дхарме. Что это такое? Такие средства к существованию, которые соответствуют Дхарме, это когда у вас есть понимание, что у вас одно тело, и оно может умереть в любой момент. Поэтому на семьдесят процентов нужно делать упор на духовную практику. На семьдесят – восемьдесят процентов. Смерть может произойти в любой момент. Это план А. План Б – это в том случае, если я не умру. Сначала план А. Потом, если не умер, тогда план Б, – жить надо, кушать надо. Это не должно быть самым главным. Если жить скромно, много не кушать, то у вас будет хорошая фигура. Одеваться также нужно скромно. Вот если так жить, то можно жить счастливо. Скромно нужно жить. Зачем нужна конкуренция? Зачем вам каждый день новая одежда? Носите одну одежду, но теплую и удобную. Пусть люди думают, что вы бедные. Какая разница? Так даже еще лучше, говорите: «Да, я бедный». Нужно копить внутреннее богатство. Когда есть внутреннее богатство, то даже если надевать самую бедную одежду, вы будете счастливыми. Внутри вы чувствуете: «У меня всего достаточно». Даже если люди будут смотреть на вас сверху, вам не будет неудобно. Потому что вы на самом деле очень богаты. Например, в ваших карманах много денег, но вы скромно одеваетесь, и люди думают, что вы бедный. Вам нет

от этого ничего плохого. Вы сами знаете, что у вас в карманах достаточно денег. Живите скромно. Не носите внешних украшений, а носите внутреннее духовное украшение. Оно гораздо более красиво. Это правильное средство к существованию. Живите скромно, не старайтесь кого-то впечатлить. Со всеми друзьями, которые у вас есть, сохраняйте хорошие отношения. Старых друзей никогда не забывайте. Новые люди вам дают визитку, улыбаются вам, и вы старых друзей забываете. Это неправильно. Есть такая буддийская поговорка: старые друзья – золотые друзья, новые друзья – бумажные друзья. Сегодня есть, завтра нет. Поэтому вам не нужны визитки. Старые друзья ваш телефон и так знают. У меня никогда не было визиток, зачем они мне нужны? Со старыми друзьями нужно держать хорошую связь. Вот так жить – это очень хороший совет.