

Я очень рад вас всех видеть. И для начала породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией достичь состояния Будды на благо всех живых существ. И каждый день очень важно себя вдохновлять на достижение состояния Будды на благо всех живых существ. Это должно стать вашей главной целью. Как только вы достигнете состояния Будды на благо всех живых существ, то вы обретете свое полное благополучие и также сможете даровать благополучие всем другим живым существам. И временные, и абсолютные цели также осуществляться. Нет цели выше, чем достижение состояния Будды на благо всех живых существ. Даже если в вашем уме просто появится мысль: пусть я достигну состояния Будды на благо всех живых существ, - то одна эта мысль накопит для вас невероятные заслуги и очистит от невероятного количества тяжелой негативной кармы.

Что касается остальных мирских желаний, то большинство мирских желаний увеличивают наши омрачения. То, что не является настоящим счастьем, мы считаем счастьем. И мы думаем, что если обретем это, то станем счастливыми, но, в действительности, это принесет другие проблемы. Таким образом, с безначальных времен и по сей день у нас не возникает хороших, правильных желаний, наши желания ошибочны. И из-за этого, что бы мы ни делали, мы не получаем хорошего результата. Иногда люди говорят о буддизме, что вы не должны иметь никаких желаний. Не должно быть никаких желаний, просто медитируйте на ум, и тогда станете Буддами. Но это не так. В буддизме проводится анализ желаний, говорится о том, что существуют хорошие, здоровые желания, и это желание достичь состояния Будды на благо всех живых существ. Это высочайшее желание. Если с таким желанием вы прочитаете одну мантру, то эта мантра будет очень ценной, подобной бриллианту. Но если с желанием достичь Освобождения вы произнесете одну мантру, она также будет очень ценной, но будет подобной золоту.

Что касается желания достичь высокого перерождения в следующей жизни, если с таким желанием вы произнесете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то про это желание можно сказать, что оно тоже хорошее, но оно не самое высочайшее. И если с таким желанием вы произнесете мантру, она будет подобна серебряной монете. Шантидева говорит, что если с таким желанием вы создаете позитивную карму, она подобна банановому дереву. Банановое дерево однажды плодоносит, затем исчезает.

Итак, вы произносите мантры с такой мотивацией и затем, благодаря проявлению той кармы, которую вы накопите, в следующей жизни вы родитесь человеком, затем умрете и все, эта карма исчерпана. Как банановое дерево исчезает. Шантидева говорит, что если с мотивацией Бодхичитты вы создаете отпечаток позитивной кармы, то он будет подобен семени древа, исполняющего желания, и будет приносить благие плоды вплоть до вашего достижения состояния Будды. Если проявляется та карма, которую вы создали с мотивацией Бодхичитты, с мотивацией на благо всех живых существ, то поскольку эта карма направлена на принесение блага всем живым существам, и на ваше достижение состояния Будды, то она будет приносить плоды до тех пор, пока это не исполнится, пока вы не станете Буддой. Поэтому с мотивацией Бодхичитты, какую бы карму вы ни создали, она будет невероятно мощной. Поэтому никогда не забывайте о порождении мотивации Бодхичитты. Что касается мирских желаний, то если ради мирского счастья вы начитываете мантры, то в этом случае они не становятся практикой Дхармы. Если у вас другие желания, например, кому-то навредить, или завладеть большим богатством, собственностью, прославиться, обрести хорошую репутацию, Это опасное желание. Из-за этого вы станете источником страданий для других. Вначале такие люди неопасны, но когда появляются такие желания, они становятся опасными. *Все люди, когда рождаются, они чистые. Потом, когда появляются эти ненормальные желания, потом они становятся злыми духами. Жить людям спокойно не дают, везде хотят все контролировать. Это из-за неправильных желаний.*

Поэтому очень важно развивать любовь и сострадание. Иногда мы думаем, что, развивая любовь и сострадание, мы оказываем услугу другим, но это неправильно. Когда мы их любим, мы сами обретаем благо. Если вы любите даже своего врага, вы сами обретаєте преимущества. Они напрямую не обретают блага, но вы обретаєте блага напрямую. И в долгосрочной перспективе вы обретете еще большее благо. Негативные эмоции, гнев, зависть сразу же вредят вам. *Зачем вам это надо? Сами себе вредите. Люди так редко получают счастье. Шантидева говорил, что мы обещали, что будем всех людей делать счастливыми, потом, когда мы видим, что люди сами стали чуть-чуть счастливее, как можно им завидовать? Нужно радоваться. Как хорошо. Я обещал, что я буду помогать, а он сам все сделал. Он сделал мою работу. Нужно говорить: спасибо.* Это очень важные темы, вам нужно думать таким образом. Я так думаю, и это очень полезно. Но моя ситуация не такая, что с самого рождения у меня вообще не было зависти, но благодаря такому Учению я пришел к тому, что у меня не порождается зависть. *Когда я вижу, что у человека удача, я радуюсь: как хорошо, он столько страдал, сейчас чуть-чуть повезло, но все равно у него в уме омрачения есть. Пусть он станет буддистом.* Если бы он стал буддистом и развил благие качества, это было бы хорошо.

Нет ни одного живого существа, которому я бы мог позавидовать. Если бы я хотел кому-то позавидовать, то это был бы Миларепа. Ему я по-настоящему хотел бы позавидовать, т.к. он великий практик, обрел такие достоинства ума, такой энтузиазм. У меня нет такого энтузиазма, а у Миларепы энтузиазм просто невероятен, и я хотел бы сказать, что я хотел бы стать таким же, как он, т.е. породить такую белую зависть по отношению к Миларепе. Иногда Шантидева в «Бодхичарье-аватаре» также говорит о белой зависти. Есть такие техники, что вы смотрите на себя как на другого человека, и со стороны другого обращаете взгляд на себя и завидуєте каким-то своим достоинствам, свысока смотрите на свои недостатки. По этой теме в будущем вы получите подробное Учение, потому что если говорить об этом вкратце, это не будет особо полезно. Иногда кратные Учения можно понять неправильно, поэтому в прошлом мастера не любили давать краткие Учения. Однажды одного мастера попросили приехать в одно место и прочитать 10-минутную речь. Он сказал, что ему к этому нужно готовиться две недели. Ему сказали: «А если речь на 20 минут?» Он сказал, что тогда недели достаточно. Ему сказали: «А если речь на 2 часа?» Он ответил, что тогда можно прямо сейчас. Его спросили: «Почему так?» Он сказал, что за 10 минут я могу кое-что сказать, но при этом не смогу объяснить всех аспектов, и тогда Учение могут понять неправильно. *Великие мастера только на благо других, думают о других.*

Итак, сегодня мы подошли к теме развития Бодхичитты. Я в общем объяснил вам, как развить Бодхичитту с помощью метода семи пунктов причины и следствия, и как породить Бодхичитту с помощью метода замены себя на других. И по традиции Его Святейшества Далай-ламы, после такого Учения он всегда передает обеты Бодхичитты. И для меня также большая удача даровать вам обеты Бодхичитты. И когда вы получаете обеты Бодхичитты, думайте, что принимаете не только обеты, но и получаете благословение всех Будд и божеств, в особенности Авалокитешвары. Вы, сложив руки, молитесь, что пусть я однажды смогу стать таким же, как он. Пожалуйста, благословите меня, пусть я разовью Бодхичитту и буду работать на благо всех живых существ. Сегодня я родился как сын или дочь благородной семьи и с сегодняшнего дня я буду вести себя так, как ведет себя сын или дочь благородной семьи. Дитя благородной семьи никогда не хвалит себя и не критикует других. Поэтому первый обет Бодхичитты состоит в том, что я не буду себя хвалить и критиковать других. *Это самый главный обет.* Первый обет Бодхичитты в отношении похвалы себя и критики других.

Второе нарушение обета Бодхичитты - это если вас кто-то просит даровать какой-то духовный объект, вы из жадности не даете его, таким образом, вы нарушаете его. Если у вас

нет лишнего такого объекта, вы говорите: «Извините меня, у меня только один такой объект», но если у вас есть лишний, и когда вас просят, и вы из жадности его не отдаете, то это нарушение обета.

Третье - если вас кто-то просит о прощении, говорит: «Извините меня», но вы не прощаете его, тогда вы тоже нарушаете обет Бодхичитты.

Четвертый - это когда вы отказываетесь от Обетов Махаяны. 18 коренных обетов Бодхичитты я вам уже объяснял, это все уже выпущено в виде книги, вы можете прочитать, сейчас времени на объяснения нет. Некоторые ученики слушают это так, как будто слышат это впервые. Ваша память очень плохая.

В обетах Бодхичитты нет такого, что вам полностью запрещается есть или спать, такого нет. Есть только то, что вы действительно могли бы соблюдать. Зачем вам хвалить себя? Вместо этого хвалите других. *Это некрасиво хвалить себя.* Вы так поступаете по привычке, но посмотрите, если кто-то другой начинает себя хвалить, это выглядит некрасиво, и точно также, когда кто-то другой это делает, это также выглядит некрасиво. Критиковать других очень плохо, никогда не критикуйте других. Если тот объект, который вы критикуете, это Бодхисаттва, то вы накапливаете очень тяжелую негативную карму. Если один Бодхисаттва критикует другого Бодхисаттву, то это очень тяжкое падение. Для этого Бодхисаттвы нет хуже падения, чем это. Поэтому будьте осторожны со своим ртом, вы ничего не приобретаете, критикуя других. Зачем вам критиковать других? Лучше украсть момо, вы хоть сможете съесть его, наполните свой желудок. *Маленькая негативная карма, но хотя бы желудок будет полным. Критикуя другого Бодхисаттву, вы ничего не получаете, наоборот, очень тяжелая негативная карма.*

Поэтому будьте очень осторожны со своей речью. Развейте у себя такую привычку, что чужие дела были не вашим делом. У вас в жизни должны быть правила. Первое правило для того, чтобы себя развивать: «Я не буду соваться в дела других людей», будете совать свой нос только в свои дела. Как-то я смотрел кино, где герой за деньги убивал других людей. *Даже у такого человека были свои правила.* Он сказал, наше первое правило, это не лезть в бизнес других людей. *Даже в мирских делах такое правило.* Поэтому чтобы развивать свой ум, первое правило - это не лезть в дела других людей. Что бы они ни делали, это их дело. *Куда они поехали, что сделали... это не ваше дело. Вы впустую тратите время. Думайте про себя: что я думаю, что я говорю, что я делаю. Тогда будет прогресс.*

Теперь, вам нужно дать такое обещание. Итак, визуализируйте Авалокитешвару и также меня в облике Авалокитешвары. Это Авалокитешвара с 1000 рук и 1000 глаз. Над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. Вокруг нас все божества и Бодхисаттвы и все линии Духовных Учителей. Все эти линии Учителей очень счастливы, что сегодня здесь группа людей хочет принять такие обеты Бодхичитты и будут соблюдать их в чистоте. Эти обеты - правила, не считайте их наказанием. Эти правила очень важны для развития вашего ума. Даже в повседневной жизни, когда вы занимаетесь мирскими делами, вам тоже нужны определенные правила, потому что без правил вы ничего не добьетесь, а с правилами достигнете результатов очень быстро. Это называется систематичность, когда у вас есть правила. И вы должны быть достаточно строгими с самими собой. Мой Наставник мне говорил, что нужно быть строгим с собой и мягким с другими. Вы поступаете наоборот. Строгими будьте с самими собой и, если люди близки к вам, то с ними вам тоже нужно быть строгими. Кто не поймет вас превратно, с ними вам тоже нужно быть строгими. Марпа однажды сказал Миларепе, что в наши дни уже нет таких сильных учеников, поэтому тебе не нужно со своими учениками обращаться также строго, как я поступал с тобой.

Теперь, соедините руки. Когда я буду произносить слова на тибетском языке, повторяйте их за мной. В этот момент визуализируйте, как белый свет и нектар исходит из уст Авалокитешвары на алтаре, также изо рта Будды над моей головой, из моего рта, и проникает через ваш рот, проникает в сердце и остается там в виде обета Бодхичитты устремления и виде обета Бодхичитты действия. Обет Бодхичитты устремления - это обет, что вы никогда не откажетесь от такого устремления достичь состояния Будды ради блага всех живых существ. Это обет Бодхичитты устремления. Обет деятельной Бодхичитты - это не только то, что вы не откажетесь, но и то, что вы приложите все усилия к практике шести совершенств, чтобы вы достигли состояния Будды на благо всех живых существ. Это обет деятельной Бодхичитты, т.е. вы обещаете, что вы будете заниматься практикой шести совершенств, чтобы стать Буддой на благо всех живых существ. Поэтому каждый день вы должны с радостью практиковать щедрость, в особенности даяние любви очень важно. Каждый день немного практикуйте шесть парамит, это ваше обещание. Если в течение дня вы не выполнили ни одну практику из этих шести совершенств, то вы нарушили обет Бодхичитты. В тот момент, когда вы молитесь по утрам, когда вы произносите слова: пусть живые существа будут счастливы, пусть все они будут свободны от страданий, в этот момент вы практикуете даяние любви. Поэтому если в повседневной жизни вы занимаетесь практикой, то не нарушаете обета Бодхичитты, поэтому практиковать в повседневной жизни очень важно.

Итак, соедините руки. В уме с сильными чувствами любви и сострадания думайте, что все живые существа были невероятно добры ко мне, все они были моими матерями. Думайте так. Но их ум находится под контролем омрачений, и они страдают в сансаре. Поэтому если я стремлюсь только к собственному счастью и не думаю о них, то это неправильно. Поэтому их большинство, а я всего лишь один, поэтому они важнее, чем я. И поэтому, чтобы принести благо всем живым существам, чтобы привести их к безупречному счастью, т.е. к уму, полностью свободному от омрачений, да смогу я достичь состояния Будды. С этой целью сегодня я принимаю обет Бодхичитты. Будды, Бодхисаттвы, в особенности, Авалокитешвара, пожалуйста, благословите меня, что я развил такую же Бодхичитту, которая есть у вас в уме. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. Будды и Бодхисаттвы, защитники Дхармы, пожалуйста, защитите меня, сделайте так, чтобы жизнь за жизнью я никогда не разлучался с Бодхичиттой. Я могу расстаться со всем, чем угодно, но, пожалуйста, сделайте так, чтобы я не расстался с Бодхичиттой. Это очень важная молитва.

### *Геше Ла передает обеты*

Итак, если вы хотите добиться успехов в развитии Бодхичитты, то тогда посмотрите, что представляет собой 18 коренных обета Бодхичитты. Для вас это не наказание, а правила, которые помогают вам развить Бодхичитту. В любой области, если вы хотите добиться успеха, то профессионалы вначале пишут правила. И вначале вам нужно изучить эти правила, затем заниматься этой работой в соответствии с ними, тогда вы достигнете хорошего результата. Вначале я думал об обетах Бодхичитты, как запрет со стороны Будды, что этого и этого нельзя выполнять. Но в действительности они представляют собой правила для вашего собственного развития. *Благодаря таким правилам, ваш ум будет развиваться. Это очень полезные правила.*

Теперь продолжаем Учение. До этого момента мы рассматривали практики, которые выполняются для того, чтобы развить Бодхичитту, которая еще не развита. Мы закончили этот раздел. Считайте, что вы уже породили Бодхичитту.

Следующее Учение посвящено практикам, которые направлены на то, чтобы та Бодхичитта, которая уже развита, не деградировала. Для вас, что касается той искусственной Бодхичитты, которую вы развили, чтобы она не деградировала, и чтобы благие качества ума, которые у вас уже породились, не пришли в упадок, для этого эти практики очень полезны. Это очень важно для того, чтобы не пришли в упадок те благие качества ума, которые вы уже породили, не деградировала искусственная Бодхичитта, которую вы уже развили. В повседневной жизни, когда вы развили благие качества ума, когда развили искусственную Бодхичитту, если вы встречаетесь с плохим условием, в этот момент они приходят в упадок. В этот момент есть опасность, что они деградируют. Итак, в жизни, когда вы встречаетесь с плохим условием, но плохие условия относительно, если человек к ним подготовлен, то плохое условие становится для него полезным, а если он плохо подготовлен, то это плохое условие может быть опасным для него.

Первая практика, которая помогает тому, чтобы не деградировала та Бодхичитта, которая уже есть.

«Даже если кто-то,  
Ослепленный желанием,  
Крадет все твои накопления  
Или пользуется украденным,  
Посвятить ему свое имущество,  
Тело и заслуги трех времен-  
Это практика Бодхисаттвы».

Людам с алчностью, сколько бы у них всего ни было, им всегда мало. Сколько бы вы им ни помогали, они находятся под контролем омрачений, им всегда будет мало, им всегда будет хотеться все больше и больше. Поэтому мать Тереза говорила, что чем больше вы помогаете живым существам, в наши дни они не испытывают удовлетворенности, а, наоборот, хотят от вас все больше и больше. Но все равно любите их. *У нее больше отпечатки в уме. Она буддийскую философию не учила, но в ее словах много тонких моментов есть.* Кто знает, может быть, она дакия.

Здесь положение еще более сильное. Вам нужно думать таким образом. Эти матери-живые существа, что они не давали мне в прошлых жизнях? Когда мне было нужно, она отдавала даже свое тело, жертвовала своим телом ради своего счастья. Когда я был ее ребенком, она все отдавала мне. Вы не можете указать ни на одно живое существо и сказать про него, что оно вам ничего не давало, нет ни одного живого существа, которое не отдавало бы вам все. Поэтому если под контролем омрачений они заберут все мое богатство, зачем мне расстраиваться из-за этого? Что говорит Шантидева в «Руководстве по пути Бодхисаттвы»? Когда я принимаю обет Бодхичитты, то умственно я посвящаю свои тело, речь и ум служению всем живым существам. Поэтому что бы они ни сделали с моими телом, речью и умом, я уже отдал их им, поэтому зачем мне расстраиваться?! Вместо того, чтобы развивать гнев или расстраиваться, скажите, что благодаря им, я развиваю любовь и сострадание, и заслуги от этого я тоже посвящаю им. Если бы они не забрали мое богатство, мое имущество, то я, может быть, не был способен практиковать Дхарму, может быть я стал слугой этого богатства. *Если бы тетя и дядя не забрали бы богатство у Миларепы, он бы занимался бизнесом, он не стал бы Буддой. Поэтому когда он получил высокие реализации, он сказал, что как ему повезло с его дядей и тетей. Благодаря им он стал заниматься Учением.* Вы спасли меня от рабства у своего имущества. Не говорите громко, но в уме скажите так. И не храните обиды на этих людей, вам нужно уметь прощать их. Потому что они страдают. Когда их отпечатки негативной кармы проявятся, это будет для них ужасно. Зачем вам желать им страданий? Вам не нужно желать им несчастья, это несчастье само произойдет с ними очень скоро. *Человек, который яд скушал, скоро болеть сильно будет.*

*Зачем ему желать страдания? Наоборот, нужно желать, чтобы он не болел. Я привык так думать, это очень полезно. Я хотел бы, чтобы и вы также думали. Когда вы так будете думать, хорошие качества ума не деградируют.*

Итак, в этот момент примите поражение на себя, отдайте им свою победу, это самый лучший шахматный ход. Здесь вам нужно понимать тонкости, не так, что вы сразу отдаете все, что имеете. Если они что-то уже забрали, и вы не можете то вернуть, тогда скажите: «Это мой подарок для вас». *Я тоже так делаю. Люди занимают деньги и не отдают. Я говорю: «Это мой подарок».* Обида - это яд, очень опасный яд. Вам нужно устранять эту обиду, поэтому Иисус Христос говорил о прощении, это по-настоящему очень важно. Те, кто обладает большим сердцем, способен прощать. Люди с маленьким сердцем не могут простить.

«Даже если кто-то  
Хочет отрубить тебе голову,  
Хотя ты не сделал и капли дурного,  
Со всей силой сострадания  
Возьми все его злодеяния на себя-  
Это практика Бодхисаттвы».

Каждый день читайте эти строфы. Говорите: «Я постараюсь поступать также». В повседневной жизни, когда вы встречаетесь с каким-то маленьким нехорошим условием, так поступить вам будет очень просто. Вы скажете: «Отрубите мне голову, но я не разозлюсь». Тогда, если в ваш адрес произнесли два-три нехороших слова, как же вы сможете на это плохо отреагировать? Поэтому даже если они отрубят мне голову, или если они будут смотреть на меня свысока, издеваться надо мной, я не буду в ответ желать им ничего дурного, наоборот, я буду желать им только счастья. Это очень важная тренировка. Тренируйтесь таким образом, и тогда ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее, и гнев уже не будет возникать у вас в ум. Наоборот, в ответ желайте им счастья, и превращайте все эти плохие условия в духовный путь. Каким образом?

Сегодня эти люди причиняют мне боль, расстраивают меня, даже отрубают мне голову. Вы сидите и думаете, что они отрубят вам голову, и в этот момент вы думаете, что кроме меня есть огромное множество живых существ, которые страдают еще больше, чем я, и пусть их страдания проявятся во мне, и пусть никто не страдает. Пусть то страдание, которое я сегодня испытаю от того, что мне отрубят голову, покроет всех живых существ, и пусть никто не страдает. *Даже в такой ситуации даже одной капли гнева не будет. В жизни всякое бывает. Все живые существа страдают.* Пусть они не накопят негативную карму, потому что они помогают мне развить терпение. Сегодня я осуществляю совершенство терпения, и пусть благодаря этому я смог достичь состояния Будды на благо всех живых существ, и первое Учение пусть я дарю им. Потому что они не плохие по природе, они под контролем омрачений, и поэтому сейчас они стали ненормальными. Они превратились во врага не только для меня, но стали врагом сами себе. Поэтому испытайте сострадание к ним.

Когда вы развиваете Бодхичитту, вы не говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы, кроме этого человека». Наоборот, вы говорите: «В особенности этот человек, и пусть все другие живые существа также. Пусть ради их блага я достигну состояния Будды». Это очень важно. Когда я жил в Новой Зеландии, у меня был один знакомый монах из Великобритании. Тогда мы находились в одном Дхарма-центре. И там также была одна женщина по имени Сандра. Однажды эта женщина Сандра и монах Фрэнк начали спорить друг с другом. Я их успокоил. Я сказал Сандре: «Вы приняли обет Бодхичитты?» Она

сказала: «Да, я принимала этот обет». Я ей говорю: «Вам нужно желать, чтобы все живые существа были счастливы». Она сказала: «Да, пусть все, кроме Фрэнка, будут счастливы». Итак, если кто-то произнесет маленькое плохое слово в ваш адрес, вы уже говорите «кроме этого человека, пусть все остальные будут счастливы», - так вы уже нарушаете коренной обет Бодхичитты. Шантидева говорит, что если из всех удалить одного, то это уже не будут все. Поэтому мой Духовный Наставник говорил мне, что в особенности если тебе кто-то вредит, то ты думаешь, что достигнешь состояния Будды, чтобы ему первым помочь, дать Учение. Мой Духовный Наставник мне говорил, что нужно выделять таких живых существ не потому, что ваш ум предвзятый, и вы делите живых существ. А потому что они - тяжелые объекты для развития любви и сострадания. Поэтому нужно отдельно подумать над тем, что вы хотели бы принести благо в первую очередь им, а потом уже всем живым существам. Тогда в вашем уме появляется нейтральное отношение ко всем живым существам. Потому что вас в уме автоматически происходит так, что по отношению ко всем живым существам любовь порождается легко, но по отношению к врагам вам породить ее очень трудно, поэтому на них нужно сделать особый упор.

Итак, помните эти строки, и когда в повседневной жизни наступает похожая ситуация, поступайте таким образом. Говорите, что даже если вам отрубают голову, но речь не только об этом, если они вас ругают, критикуют, даже бьют вас, в этот момент думайте таким образом и желайте им счастья.

«Даже если кто-то  
Распускает о тебе грязные слухи  
И трубит об этом на весь мир,  
В ответ с любящим умом  
Говори о его достоинствах -  
Это практика Бодхисаттвы».

Если в повседневной жизни вас кто-то постоянно критикует и из-за зависти распускает о вас сплетни, вместо того, чтобы разозлиться, вам нужно говорить о достоинствах этого человека. Но это не очень легко. Из любви и сострадания старайтесь обнаружить какие-то достоинства этого человека. У всех есть какие-то благие качества. И говорите об этих благих качествах. Это практика Бодхисаттвы. Вместо того чтобы в ответ кого-то покритиковать, вы, наоборот, говорите о достоинствах этого человека. Это правила Бодхисаттвы. Не хвалить себя, не защищать себя, говорить хорошее о других. Это очень важно. Вам не нужно защищаться. Закон кармы не нужно защищать словами, потому что система закона кармы очень точна.

Однажды один геше, который завидовал Геше Потове, подговорил прийти женщину на Учение Геше Потова, встать, протянуть ребенка и сказать: «Геше Потова, это твой ребенок». Он сказал этой женщине, что если она так сделает, то он заплатит ей деньги. *Геше Потова дает Учение от сердца. Другой геше знает философию, но в сердце пусто, потому что сам не занимается. Как компьютер, все слова знает, но в сердце пусто. Поэтому когда он дает Учение, это просто сухая информация, и люди уходят к Геше Потове. Поэтому он завидовал: «Что такого особенного в нем? Чего я не знаю, что он знает?» Поэтому он послал женщину, чтобы Геше Потова опозорился, и все его ученики пришли к нему.*

Итак, на Учение Геше Потова собралось много людей, и во время лекции эта женщина встала, протянула ребенка и сказала: «Это ваш ребенок». Геше Потова сказал: «Хорошо, принесите его мне». *Он не стал оправдываться.* Он положил ребенка на колени и продолжил Учение. Она не смогла стерпеть этого и заплакала. Она подумала, что Геше Потова настолько чист, что она сказала неправду, а он совсем не защищался. Она заплакала,

затем встала и сказала: «Геше Потова, извините меня, это не ваш ребенок». Он сказал: «Хорошо, тогда заберите». *Все закончили. Ему вообще неинтересно, кто ее послал, почему она так сказала. Он знает, что цель - мирская Дхарма. Знает, какой результат будет. Думайте таким образом.*

«Даже если кто-то,  
Обличая твои недостатки,  
Публично высмеивает тебя,  
Смотри на него как на благого друга  
И поклонись ему с уважением-  
Это практика Бодхисаттвы».

Эти все практики похожи, большой разницы нет. Если вы знаете, как вести себя в подобных ситуациях, во всех таких ситуациях поступайте так, могут быть тысячи таких ситуаций. Поэтому здесь описываются некоторые ситуации.

Если в какой-то ситуации вас начинают обзывать, критиковать, говорят, что ты - дурак, то старайтесь смотреть на этого человека как на своего Учителя. Своего внутреннего Учителя, который учит вас терпению. С уважением говорите о достоинствах этого человека. *Если он про меня говорит плохо, то и я буду в ответ говорить плохо. Нет, так не надо. Наоборот, уважайте его.*

«Даже если кто-то, о ком ты заботился,  
Как о родном сыне, считает тебя врагом,  
Любить его так же нежно,  
Как мать любит больное дитя,-  
Это практика Бодхисаттвы».

Когда вы делаете другим что-то хорошее, они по отношению к вам делают что-то плохое, это очень болезненно. Почему это болезненно? Потому что когда мы сделали что-то хорошее для других, мы очень хорошо помним об этом. Может пройти даже 10 лет, а вы будете хорошо помнить, что в такой-то ситуации вы сделали что-то хорошее, вы помните все хорошее, что вы делали. Что другие делают хорошее по отношению к вам, вы забываете. А свою небольшую помощь в адрес других вы все время вспоминаете. Поэтому если кто-то говорит вам: «Большое вам спасибо, два года назад вы подарили мне футболку, она для меня очень полезная». Вы говорите: «Не только футболку». Это человеческий характер. Если вы скажете Бодхисаттве, что два года назад он подарил вам то-то и то-то, Бодхисаттва ответит, что он не помнит. *Он сделал что-то хорошее и забыл сразу же. А обычные люди все записывают, время, дату, что кому они давали.* Поэтому чем больше вы помните все хорошее, что вы делали по отношению к другим, тем чаще возникает так, что если они делают что-то плохое в ваш адрес, это причиняет вам большую боль. Поэтому очень важно, что то, что делает правая рука, чтобы левая рука не знала об этом. Вам нужно сказать, что делать что-то хорошее для других, это моя ответственность.

Шантидева говорил: «Если у ноги возникает проблема, например, попадает заноза, то рука вынимает эту занозу. И рука не говорит ноге, что она оказала ноге услугу». *Для руки - это ее ответственность.* Точно также все живые существа являются частями одного целого, и делать что-то хорошее для других - это наша ответственность. Не думайте, что вот, я сделал что-то хорошее для других, делайте это просто как вашу ответственность. Вместо этого вам нужно думать, что пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я остаюсь вместе с ними и освобождаю их от страданий. Это моя ответственность. Все они - мои добрые матери- живые существа. Никогда не держите в уме, что я делал для них то-то и то-то. Делайте это, а карма вернется к вам сама. Карма сама все подсчитает.

Поэтому очень важно помнить о доброте других. Итак, помните об их доброте, и не вспоминайте то хорошее, что вы делали по отношению к другим, тогда даже если очень близкий человек, о котором вы заботились как о своем ребенке, причинит вам боль, станет вашим врагом, вам не будет больно от этого. Вы скажете: «Что же я могу сделать такое, чтобы однажды он стал нормальным». *Ни одной капли плохих мыслей не нужно. Думайте, что из-за этих поступков, карма приведет его в ад, его ситуация будет хуже и хуже. Как жалко.* И это очень полезно. Если вы так будете думать, то когда наступит плохое условие, вместо того, чтобы разозлиться, вы, наоборот, разовьете более сильные любовь и сострадание.

«Если кто-то равный  
Или менее достойный  
Из гордости очерняет тебя,  
Уважительно возноси его образ,  
Как образ гуру, над своей головой-  
Это практика Бодхисаттвы».

Если тот, кто с вами соперничает, смотрит на вас свысока, если есть такой человек, то в этом случае не унижайте его, а, наоборот, относитесь к нему с уважением. Думайте, кто знает, может быть, это эманация моего Духовного Наставника. Говоря такое, я стану сильнее. Если он говорит такое, я стану сильнее, может быть, он хочет помочь мне, кто знает?

Если посмотреть на отношения Марпы и Миларепы, то может сложиться впечатление, что Марпа хотел как-то навредить Миларепе, но в действительности, он хотел помочь Миларепе. Марпа очень любил Миларепу, но при этом обращался с ним очень агрессивно, и поэтому, однажды, когда Миларепа убежал, когда Марпа заплакал, *жена Марпы сказала, что все, твой враг ушел.* Марпа специально вел себя так, чтобы Миларепа стал сильнее. Это похоже на то, что если вы очень плотно сжимаете уголь, то он превращается в бриллиант. Поэтому, чтобы вы стали Буддами, вам необходимо такое давление, тогда вы станете Буддами. Без этого на самом деле Буддами вы стать не сможете.

Поэтому что говорил Шантидева? Будды и живые существа одинаково добры к вам с точки зрения вашего достижения состояния Будды. Будда, Духовный Наставник дает вам Учение, теоретическое учение. А кто дает вам реальную практику? Живые существа. В особенности, очень грубые живые существа. Они давят на вас, делают из вас бриллиант. *Вам нужно сказать большое спасибо.*

Шантидева говорил о том, что Будды и живые существа одинаково добры к вам. Поэтому уважать Будду, но не уважать живых существ не мудро. Они находятся под контролем омрачений, но для вашего достижения состояния Будды, это очень полезно, они также добры, также как и Будда. Без них очень трудно достичь состояния Будды. Как вы сможете практиковать терпение без таких живых существ? Если вы в одиночестве и медитируете на терпение, то это не настоящее терпение. Однажды один человек сидел в медитации и другой спросил его: «Что ты делаешь?» Тот ответил: «Не мешай мне, я развиваю терпение». Тот сказал: «Если ты развиваешь терпение, то ешь дерьмо». Тот ответил: «Ешь сам, я не буду». Тот спросил: «Ну а где же твое терпение?» «Уходи, не мешай мне, я хочу практиковать терпение». *Когда никто ничего не говорит, конечно, можно терпение развивать.* И поэтому ваш спутник жизни очень хороший учитель терпения. Ваши соседи, люди, которые вас окружают, тоже для вас очень хорошие учителя терпения. Когда вы счастливы, вы можете разделить с ними радость, а если, например, хотите практиковать терпение, они научат вас этому. Если вы хотите покушать, они вас накормят. Сейчас вы живете в удобных домах,

также вам накрывают вкусную еду, вы получаете Учение. *В Африке люди умирают с голода, у них нет еды. А вы здесь выбираете: то хочу, это не хочу. Потом жалуется, что вам мало. Вы избалованные люди. В Африке нет еды, нет лекарств. Вы не бедные. Ваш ум бедный, поэтому вам всегда мало.*

«Даже если ты нуждаешься  
И постоянно унижен,  
Тебя терзают болезни и злые духи,  
Не унывая, прими на себя недобродетели  
И страдания всех существ-  
Это практика Бодхисаттвы».

Однажды такое на 100% случится в вашей жизни. В отношении всех остальных примеров, что будут рубить вам голову и т.д., вероятность низкая. Но вот это на 100% однажды наступит. Вы заболеете, захотите покушать, но не сможете есть. Все будут смотреть на вас и, хотя их глаза будут полны слез, они будут стараться улыбаться вам. Врач скажет: «Ничего, все нормально, лекарства принимать не нужно». В этот момент вам нужно понять, что уже не осталось надежды на то, что вы останетесь живы. У моих друзей глаза наполнились слезами, но они стараются улыбаться мне. Я хочу встать, но не могу, я хочу покушать, но не могу. Моя болезнь не проходит, но при этом доктор говорит, что ничего страшного, лекарства принимать не нужно. Это знак того, что пришло время мне уйти из этой жизни, перейти в следующую жизнь. Вспомните все хорошее, что люди делали по отношению к вам. И помолитесь: «Пусть я смогу всех живых существ, кто был добр ко мне, отблагодарить за их доброту. А те, кто учил меня терпению, они очень добры по отношению ко мне, благодаря тому, что они учили меня терпению, мой ум стал сильнее». *Поэтому Бодхисаттвы никогда не говорят: друг или враг. Все существа ему помогают. Все существа были полезны.*

Сегодня я умираю, и пусть я приму на себя страдания всех живых существ, в особенности начтите с существ ада. Те, кто страдают в аду, их тело и огонь слились воедино. Они не чужие. Каждое существо в аду было моей матерью, очень доброй по отношению ко мне. То, как они оказались в аду, в том числе связано со мной. Чтобы накормить меня, чтобы вырастить меня, они создавали негативную карму. Результат - теперь они страдают, и это связано со мной. *Это мои мамы, они страдают, как я могу спокойно сидеть?* Скажите, что сегодня, когда я испытываю страдания, от старости и умирания, пусть их страдания проявятся во мне. Далее, займитесь практикой Тонглен. Вам не нужно никого просить помолиться за вас. *Молитва языка не очень сильная, молитва ума - очень сильная. Так думайте.*

Далее, делайте ход, и все страдания существ ада, всех тех, кто прибывает и в горячем аду, и в холодном, в виде черного облака вдыхайте в себя. Не только их страдания, но и причины их страданий: омрачения и отпечатки негативной кармы. На вдохе визуализируйте, что в вашем сердце прибывает ваш эгоистичный ум в виде черного шарика, и когда они соприкасаются, это эго исчезает. В этот момент ваше тело заполняется светом, очень позитивной энергией, потому что эго, которое является источников всех негативных эмоций, исчезло. И затем, когда вы делаете выдох, то из вашего носа исходит много позитивной энергии в ады. Когда вы делаете вход, вы делаете его с сильным чувством сострадания, а когда делаете выдох, то выдыхаете с сильной любовью. Сострадание означает, что вы думаете, пусть все эти живые существа освободятся от страданий и причин страданий. Это сострадание. А любовь - это когда вы желаете, пусть все живые существа обретут безупречное счастье, Третью Благородную Истину, нирвану и ее причину - это Четвертая Благородная Истина, Истина Пути, т.е. Бодхичитта и мудрость, познающая

пустоту. Вы отдаете им это. Когда этот свет и нектар касается этих живых существ, Бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, нирвана, это устраняет их страдания, и они достигают безупречно счастливого состояния ума. Ад уже перестает быть адом и превращается в Чистую Землю. Думайте так. Делайте несколько вдохов и выдохов, когда думайте об адах, с сильной любовью и состраданием.

Далее, поступайте также с миром голодных духов, с миром животных, с миром людей, богов, полубогов, со всеми шестью мирами. И затем, вместе вдыхайте страдания всех живых существ и на выдохе выдыхайте всем живым существам все счастье. В этот момент делайте вдохи и выдохи, не бойтесь своей болезни, не думайте, где вы переродитесь. Скажите: «Где я перерожусь, значения не имеет, пусть это будет ад, пусть я обладаю силой, чтобы помочь им». Тогда на 100% вы не родитесь в аду. Бодхисаттвы говорят: «Пусть я рожусь в аду для принесения блага всем живым существам». Но они никогда не рождаются в аду. Тот практик, который говорит: «Пусть я обрету высокое перерождение»,- занимается этой практикой еле-еле. *Если вы думаете также как Бодхисаттва, как Геше Потова.* Когда Геше Потова умирал, он был готов отправиться в ад. Он говорил, что самые тяжелые страдания живые существа испытывают в аду, и лишь немногие Бодхисаттвы помогают им там. *Я хочу там родиться.* Он решил родиться в аду и молился об этом. В момент смерти Геше Потова сказал своему помощнику, что мое желание не исполняется. Помощник сказал: «Как это возможно? Всю жизнь вы посвятили Дхарме, как это возможно, что ваши желания не сбываются?» Геше Потова сказал, что я молился, чтобы родиться в аду, а теперь вижу видения Чистой Земли. Мне придется отправиться в Чистую Землю, но я этого не хотел, я молился, чтобы родиться в аду. Такова разница между высоко реализованными мастерами и людьми-эгоистами. *Если сильная Бодхичитта есть, то даже Чистой Земли не нужно.*

## ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ