

Как обычно, в начале породите правильную мотивацию. Породите драгоценный ум бодхичитты, заботу о других больше, чем о себе. С пониманием того, что себялюбие это источник всех страданий, а ум, заботящийся о других, это источник всего счастья. Если я разовью ум, заботящийся о других, хотя бы на одно мгновение, тем самым я сделаю свою жизнь значимой. Но если я всю свою жизнь буду поддерживать ум, заботящийся о других, то моя жизнь обретет безупречный смысл. В повседневной жизни заботьтесь о таком состоянии ума, об уме, заботящемся о других, поскольку это безупречный источник счастья и для вас, и для всех живых существ. И такое состояние ума, ума заботящегося о других, естественным образом уменьшит ваши омрачения и увеличит позитивные состояния вашего ума. И с таким состоянием ума, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы, и основную часть времени ваш ум будет пребывать в нормальном состоянии. В этом отношении у меня есть определенный опыт. С эгоистичным умом, куда бы вы ни отправились, вы везде будете несчастны. И этот эгоистичный ум делает ваш ум ненормальным. Поэтому, зачем же делать себя ненормальным? Мы достаточно ненормальные, а этот эгоистичный ум делает нас еще более ненормальными. Если вдобавок к этому вы пьете алкоголь, то это вообще кошмар. И так, с умом, заботящимся о других, думайте так, что для того, чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. И все эти желания должны быть побуждаемы умом, заботящимся о других, а не эгоистичным умом. Тогда это будет определенный уровень искусственной бодхичитты. Чем сильнее ваше чувство, тем больше у вас такого чувства бодхичитты. А если это чувство поверхностного уровня, то и бодхичитта будет поверхностной. Искусственная бодхичитта тоже будет поверхностного уровня.

Теперь «37 практик бодхисатвы». Все те учения, которые вы получаете, старайтесь применять в вашей повседневной жизни, это ваша практика. Некоторые из них это практики, помогающие вам взрастить бодхичитту, которая у вас еще не порождена. Другие являются практиками, которые предназначены для того, чтобы не позволить деградировать той бодхичитте, которая уже развита. Для нас это практики, позволяющие не привести к упадку те позитивные состояния ума, которые мы уже развили и искусственную бодхичитту, которую мы уже породили. Другие практики предназначены для той бодхичитты, которая не приходит в упадок, чтобы она далее прогрессировала, развивалась все выше и выше. И вам нужно понимать, что это - три главные практики бодхисатвы, или тех, кто следует путем Махаяны. В повседневной жизни таким образом молитесь, что пусть я смогу развить ту бодхичитту, которая у меня не развита; та бодхичитта, что развита, пусть не деградирует; и та бодхичитта, что не деградирует, пусть развивается и прогрессирует все выше и выше. Это очень мощная молитва, я возношу ее каждый день, и вам тоже нужно молиться таким образом. Нет других практик, кроме этих, это то, что в сжатом виде содержит все практики. В прошлом мастера даже сочиняли стихотворения в отношении этих практик, которые читали в качестве ежедневной молитвы. Но иногда бывало так, что люди не думали о смысле этих слов, а читали молитву просто, как попугай произносит слова.

Итак, 19 строфа:

«Пусть ты не стал знаменит и почитаем
Или богат, подобно Вайшраване,
Помни, что слава и богатство - пусты, и не будь тщеславным.
Не обманываться сансарой — это практика Бодхисатвы»

И Тогме Сангпо, автор, подчеркивает, что существует два условия, которые могут привести к деградации вашей бодхичитты. Одно из них - это трудная ситуация, когда возникает проблема. И он объясняет то, каким образом использовать эту проблему, чтобы она не привела к деградации бодхичитты, а, наоборот, помогла бы вам взрастить более сильную

любовь и сострадание к другим. Как бодхичитта приходит в упадок? Она приходит в упадок, если вы теряете любовь и сострадание к другим. Например, если кто-то вредит вам, в этот момент есть опасность, что вы потеряете любовь и сострадание, и тогда вы потеряете бодхичитту. Вместо любви и сострадания есть опасность, что, наоборот, породится гнев, и в этом случае это будет самым страшным падением для бодхисаттвы. И, таким образом, автор приводит некоторые ситуации, и объясняет, каким образом сделать так, чтобы они не привели к деградации бодхичитты, а, наоборот, помогли вам развить более сильные любовь и сострадание.

Далее, другая ситуация, которая здесь рассматривается, конкретная ситуация. Это, например, если вы добиваетесь слишком большого успеха в мирской жизни это очень большое препятствие. Из-за такого временного успеха вы можете полностью потеряться в этом мире. Поэтому временный успех, говорится, что это препятствие, создаваемое дьяволом. А временное страдание это благословение Духовного Наставника. И здесь автор подчеркивает, что если вы становитесь очень успешным, что если вы разбогатели, также как божество богатства Вайшравана, даже если у вас туалет весь из золота... Недавно я слышал о том, что царь где-то в Дубае сделал подарок своей дочери на свадьбу это туалет, сделанный из золота. Я начал думать о том, что же они могут сделать с золотом, с богатством, теперь то, что они делают — унитаза тоже делают золотым. Худшее место, где вы обычно зажимаете себе нос, они свое богатство вкладывают в то, чтобы сделать это место золотым, и это очень хороший знак того, что особо большего вы с богатством сделать не можете. *Богатство есть, они думают: «Что надо делать? Делать туалеты золотые!». Потом говорят: «Все, мой туалет золотой». Какая разница, туалет золотой не золотой? Даже деревянный лучше. Спокойно можно сидеть, долго. Я буду просить: «Пожалуйста, мне не надо золотой туалет, теплый деревянный».*

Так, автор говорит что сколько бы у вас ни было богатства, это все иллюзия, не теряйтесь в этом. Вам нужно понимать, что это богатство подобно росинкам на траве, и как только взойдет солнце, вся эта роса испарится. В первую очередь, это не дает вам настоящего, подлинного счастья, а во-вторых, это очень быстро расстанется с вами. Таким образом, не теряйтесь в этом временном успехе, и все свои усилия прикладывайте к обретению безупречного счастья, к уму, полностью свободному от омрачений, - это практика бодхисаттвы.

Далее, следующее, 20-е:

«Не победив свой гнев, хотя и победишь ты внешних врагов,
Их число будет только расти.
Войсками доброты, любви и сострадания завоевать свой ум -
Это практика Бодхисаттвы»

У нас есть одна такая неправильная установка, в соответствии с которой мы думаем, что если обречем полный контроль над другими, если устраним всех своих врагов, тогда мы станем счастливыми, - это неправильная теория. Если мы обретаем какую-то власть, то мы думаем, что нам необходимо обрести все больше и больше власти, чтобы получить полный контроль над другими людьми, чтобы полностью устранить всех своих врагов, и тогда мы станем полностью счастливыми. *Думаем, если всех моих врагов нет - тогда наш ум будет очень счастливым. Врагов нет, настоящий враг, омрачения, здесь сидит. Как можно счастливым быть?*

И поэтому автор говорит, что вместо того, чтобы стараться уничтожить внешних врагов и как-то укрощать других, старайтесь устранить своих внутренних врагов и укрощать самих

себя, обрести контроль над собой. Старайтесь контролировать самих себя. Многие мастера в прошлом говорили, что других контролировать невозможно, может быть, вы установите контроль над несколькими из них, ну, скажем, на один год. *Больше не могу. Этот год — очень много. После одного года, ну, а потом, через год, они уже выйдут из-под вашего контроля. Даже если вы будете их контролировать, все мастера в прошлом говорили, что это не приносит результата. Что вы обретете от контроля над другими? В первую очередь, это невозможно, но даже если вы обретае контроль, какой результат это приносит? Это не приносит хорошего результата. Ничего хорошего нету. Смотрите, наш мир. Кто старается контролировать других, в конце концов как они сами умирают. Гитлер - сам себя убил. Сталин — старался контролировать, потом, в конце концов в двери не пускал врачей, самых близких людей он не пускал, врачей, пусть умирает. Внутри у него паника сидит - только хочу контролировать, вот такая жизнь.*

Посмотрите в прошлом на тех, кто обретает контроль над собой, кто укрощает себя, как проходит их жизнь? Очень мирно, и жизнь становится значимой. Все их уважают, все помнят о них. Даже людоед, после получения учения от принца Давы, обрел полный контроль над собой, полностью укротил себя. Поэтому в ранний период его жизни все люди боялись его. Что касается второй половины его жизни, то, наоборот, люди искали его, хотели получить учение. *Где этот святой канибал? Называли канибал, но святой канибал. Зачем? Хочу слушать учение. Человек, который полностью свой ум укрощал, тогда его учение очень полезно. Даже одно слово ваше слушают; каждое слово будет трогать сердце.* Если человек не укротил свой ум, если его переполняют негативные эмоции, то какие бы красивые слова он ни произносил, в каком бы количестве цитаты он бы ни приводит из текстов, эти слова не будут трогать сердца других, они будут просто влетать в одно ухо и вылетать из другого. Поэтому чтобы принести благо другим, в первую очередь, вам нужно укротить самих себя. И чтобы принести благо себе, в начале вам нужно укротить самих себя. Поэтому и тем, кто хочет помогать другим в первую очередь важно укротить самих себя, и тогда любое малейшее ваше действие будет очень полезно для других. И поэтому укрощение своего ума, контроль над собой, это практика бодхисаттвы. Вам нужно породить сильную решимость: с этого момента я буду себя контролировать, и я не позволю своему уму думать все, что ему хочется.

Это возможно, контролировать себя, на сто процентов возможно обрести полный, 100-процентный контроль над собой. И это счастье. Контролировать других невозможно, но даже если вы их контролируете, вы не обретае ничего хорошего от этого. Поэтому скажите себе: с этого момента я буду так очень строго себя контролировать, буду с собой строгим. Поэтому очень важно следовать подходу Миларепы: его решимость была просто невероятной. Это придаст вам определенного энтузиазма. Миларепа, когда садился медитировать ночью, то он себе на голову ставил масляный светильник, чтобы не заснуть. И когда вы просто слышите о таких примерах, это придает вам желание усилить свой энтузиазм, и это поощряет вас, побуждает к такой же практике. Вы сразу же не можете так поступать, но это дает вам хорошее вдохновение, вы думаете, что если я смогу практиковать хотя бы на 20 процентов так же, как практиковал Миларепа, это было бы очень хорошо.

Далее, следующее, 21-е:

«Чувственные наслаждения как соленая вода:
Чем больше предаешься им, тем больше жаждешь.
Отпустить от себя все, что рождает привязанность -
Это практика Бодхисаттвы».

Другое препятствие, из-за которого деградирует бодхичитта, это если вы полностью теряетесь во временном счастье. Если вы немного попробуете такого временного счастья, то вы будете как собака, которая ничего не видит, только кусает мясо перед собой. *Кроме куска мяса — ничего не видит. Потом потеряла все время на этот кусок мяса.* Тогда вы теряете смысл своей жизни. И поэтому очень важно, когда вы переживаете временное счастье, думать так, как думали мастера Кадампы: «Не радуйся временному счастью, а радуйся временным страданиям. Временное счастье увеличит все виды омрачений. А временные страдания повернут твой ум к Дхарме. И временные страдания это благословение Духовного Наставника». Говорится о том, что временное счастье это завершение всего сансарического счастья. Это означает, что когда заканчивается временное счастье, начинаются очень большие страдания. Поэтому будьте очень осторожны в сансаре. Когда у вас очень много омрачений, очень много отпечатков негативной кармы, если при этом проявляется какая-то позитивная карма, и вы полностью теряетесь в этом, то это очень опасно. Тогда будущее будет катастрофическим. Если вместо этого порождается временное страдание, то это помогает вам очищать негативную карму, помогает готовиться к будущему, и поэтому временное страдание это благословение Духовного Наставника.

Я расскажу вам историю одного из 70-ти махасиддхов. Однажды такой махасиддх родился в одном месте, и в этом же месте также родился его Духовный Наставник, чтобы помочь своему ученику. У этого махасиддхи, поскольку были очень высокие отпечатки с предыдущей жизни, но он полностью потерялся во временном счастье. Его ум все никак не мог повернуться к Дхарме, и его Духовный Наставник ждал, когда же ум его ученика обернется к Дхарме. Он был очень успешным, его время быстро уходило, и Духовный Наставник задумался: что же я могу сделать такого, чтобы ум моего ученика повернулся к Дхарме? Потому что время уходит. *Мало времени осталось. Если он совсем потеряется — потом в следующей жизни кошмар. Потому думает, что мне надо делать?* И тогда Духовному Наставнику в голову пришла такая мысль сделать своего ученика таким неуспешным, чтобы он потерпел неудачу. И Духовный Наставник его благословил специально на то, чтобы в его жизни все пошло не так. *Иногда вы думаете: «Пожалуйста, Учитель, дай мне благословение». Это благословение не для того, чтобы вы родили, дочка замуж вышла, - это наоборот можно. Потому что это будет вам полезно, вашему уму.* Духовный Наставник будет делать то, что станет полезно для вас в долгосрочной перспективе, а не будет как-то осуществлять ваши временные желания, это не имеет смысла. *Когда внучка родилась, потом думает: «Ах, зачем мне эта внучка? Сейчас я не могу молитвы читать. Сначала говорит: «Дай мне муж». Потом появился муж, говорит: «Зачем мне этот муж?». Раньше я как счастлива была! Он это знает, вы так будете думать, - с самого начала не дает. Поэтому не думайте: «Бог мне это не дал», - он знает, это полезного нету, он вообще внимания не делает.* Настоящее благословение это когда они приводят вас к неудаче, когда благословляют на то, чтобы вы испытывали временное страдание, это настоящее благословение. Поэтому мастера Кадампа говорили, что временные страдания это благословение Духовного Наставника. И так он получил такое благословение, у него все не заладилось. Он уже к тому времени состарился, его сын с женой сказали: «Дедушка уже состарился, его надо выгнать», - они прогнали его. Он жил в одиночестве в одном очень бедном доме. И так взглянул на прошлое. *Такой, когда в нос ударит — потом думаем о прошлом. Почему меня так? Он думает: «А, в прошлом я копил все это материальное богатство. Если бы я копил внутреннее богатство, сейчас я бы мог медитировать. О, такой тупой, я большую ошибку сделал. Я не накапливал богатство Дхармы. И сейчас, когда я хочу медитировать, кто же научит меня? Я все копил и копил это материальное богатство, но сейчас остался ни с чем. Сейчас, когда я хочу медитировать, кто же научит меня?»* И тогда ваш ум поворачивается к Дхарме, как в Матрице: «Тук-тук-тук». *О, «Матрица» - это буддийское учение. Когда ваш ум, туда, в правильную сторону пойдет, 100 процентов божества, ваш Учитель, простой человек: «Тук-тук-тук».* Так, он открыл

дверь и увидел на пороге своего дома монаха, который держал чашу для подаяния в руке. В действительности это был его Духовный Наставник в прошлой жизни. Вам нужно понимать на основе этой истории, что как только вы установите связь с Духовным Наставником, как только разовьете преданность Учителю, если вы не нарушите преданность, даже если вы немного хулиганы, это не страшно. Где бы вы ни родились, Духовный Наставник родится там же и спасет вас. Даже если вы родитесь в аду, он родится рядом с вами и спасет вас оттуда. Лама Сопа Ринпоче, он является невероятным практиком преданности Учителю. Когда он говорит о преданности Учителю, я не могу сдерживать слез. Он говорит о том, что если вы развили преданность Учителю очень чисто, то в этом случае даже если вы такие хулиганы, это не имеет значения. Даже если вы переродитесь в аду, ваш Духовный Наставник родится там же, вместе с вами, и спасет вас оттуда. А если вы нарушите преданность Учителю, вы можете день и ночь медитировать, проявляя такой очень высокий энтузиазм, но каждый миг вы будете создавать причины рождения в аду. Это очень сильное положение, вам никогда не нужно забывать его. Этот человек спросил: «Но почему же ты не пришел ко мне раньше? Я очень многое мог бы поднести тебе. А сейчас мне поднести тебе нечего». И этот мастер сказал ему: «Я всегда прихожу вовремя. Меня не интересуют богатые подношения. Что бы у тебя ни было, поделись этим». И тогда он понял, что перед ним необычный человек. Он пригласил: «Пожалуйста, заходите». И поднес ему то, что у него было. И Духовный Наставник спросил у него: «Ты счастлив?». Он ответил: «Нет, я не счастлив». И он спросил: «А ты хочешь быть счастливым?». - «Конечно, я хочу быть счастливым». Духовный Наставник сказал: «Ну, если ты просто желаешь быть счастливым, из-за этого счастья у тебя не возникнет. Если ты хочешь счастья, тебе нужно создавать причины счастья. А если не хочешь страдать, то нужно устранить причины страдания. А знаешь ли ты как создавать причины счастья и устранять причины страдания?» Он ответил: «Нет, я не знаю». И тогда Духовный Наставник дал ему учение по Четырем Благородным Истинам. И это учение по Четырем Благородным Истинам учит вас тому, как создавать причины настоящего счастья, как устранять причины страданий, и также помогает вам распознать, что является настоящим счастьем, и что такое полное страдание. И это то, что называется учение по Четырем Благородным Истинам. И так Учитель передал ему все эти наставления, оставил его медитировать. Тот занимался практикой, по мере его прогресса Учитель давал ему посвящения, передавал тантрические учения, тантрические практики, потому что у того были большие отпечатки с предыдущей жизни. И случилось так, что его сын с женой забыли про него на месяц и не приносили ему еды. *Они своими делами занимались. Потом сын говорит: ой, один месяц еды не дал, наверное, он умер. Потом вместе с женой они пошли, дверь открыли, посмотрели...* Сын открыл дверь в его дом и увидел, что вся комната полностью заполнена невероятным светом разных цветов, как радуга. *Потом он взглянул, и увидел, что его отец там медитирует, причем не сидя на полу, а в пространстве.* И далее он и его жена сделали простирания и сказали: «Извините нас, пожалуйста». Он сказал: «Нет-нет, благодаря вашей доброте я достиг этих реализаций». Если бы вы говорили: «Папа-папа», - держали бы меня в каком-то теплом месте, то вся моя жизнь прошла бы впустую. И поэтому говорится, что временное страдание это благословение Духовного Наставника. Поэтому, с каким бы плохим условием вы бы ни встретились, скажите себе: «Это благословение моего Духовного Наставника», - и используйте его для развития своего ума, не теряйтесь полностью во временном счастье. Временное счастье подобно соленой воде. Сколько бы вы ни пили такую воду, жажда вас будет мучить все больше и больше. И поэтому пришло время перестать пить соленую воду и начать искать нектар Дхармы. Это практика бодхисаттвы. И так, говорится, что вам не нужно теряться во временном счастье, нужно пробудить себя. Попросите защитников Дхармы: «Пожалуйста, когда я буду теряться во временном счастье, подайте мне знак».

Далее, следующее, 22-е:

«Все воспринимаемое — работа ума.

А природа ума изначально свободна от умопростроений.

Распознать эту природу, не разделяя в уме признаки объекта и субъекта, -
Это практика Бодхисаттвы».

До сих пор мы рассматривали привнесение плохих условий, обстоятельств на духовный путь посредством относительной мудрости. Итак, я вам говорил, что главное здесь это те практики, которые помогают не прийти к упадку той бодхичитте, которая уже развита. Это осуществляется посредством привнесения плохих условий на духовный путь. И здесь различают два вида. В одном случае плохие условия привносятся на духовный путь с помощью относительной мудрости, а в другом случае также такие трудные обстоятельства привносятся на духовный путь с помощью абсолютной мудрости. И то, что относилось к привнесению плохих условий на путь с помощью относительной мудрости, я это вам уже объяснил. А сейчас автор перешел к рассмотрению того, как привносить эти плохие обстоятельства на духовный путь с помощью абсолютной мудрости.

Когда здесь говорится о проекции ума, то речь не идет о теории только ума. Здесь говорится о том, что все три мира, это мир желаний, мир форм и мир без форм, - все они являются обозначением мыслью. И вы, ваше Я - это тоже всего лишь обозначение вашей мысли. А кроме обозначения мыслью, чего-то объективного, ничего не существует. Есть очень много разных объектных основ, но если вы будете все это исследовать, то окажется, что нет даже неделимых частиц. В буддизме одно из главных обоснований того, что не существует ни одного объективного явления, заключается в том, что не существует неделимых частиц. Любая частица является соединением каких-то двух других, более мелких частиц. Те в свою очередь также соединение других частиц и так далее. Поэтому вы не сможете указать ни на одну частицу, сказав, что это неделимая частица. Так, если нет никаких неделимых частиц, то как вы тогда можете думать, что где-то во внешнем мире есть некие прочные враги, уничтожив которых я стану счастлив. С самого начала таких прочных врагов не существовало. И с самого начала такого прочного Я тоже не существовало. И то сознание, которое дает такое обозначение, как ваше Я, оно тоже не существует таким образом, каким вы считаете. Все они пусты от самобытия. В абсолютной природе нет дуалистичности деления на объекты и субъекты. Все это одного вкуса. И то, и другое пусто от самобытия. Пример приводится следующий: когда луна растёт, далее становится полной и после этого начинает убывать, - она существует таким образом с точки зрения нашего мира, это нечто относительное. Но в действительности, если вы исследуете с точки зрения, со стороны самой луны, то вы увидите, что луна не росла, не становилась полной и не убывала. Но с точки зрения нашей планеты, при взгляде с Земли вы можете увидеть, что Луна растёт, становится полной, вы очень радуетесь этому. Далее, она начинает убывать, вы расстраиваетесь. И точно также вы в абсолютной природе вообще не рождались. Вы не пребываете и вы не умираете. Но с точки зрения мирских концепций, поскольку ваше тело, которое является соединением клеток отца и матери, рождается, вы говорите: «Я родился», - но это не вы. Если бы эта плоть, которая является соединением клеток отца и матери, являлась бы вами, то тогда у вас было бы начало, это эти клетки отца и матери. Но это не вы. Это объектная основа для вас, но это не вы. Так рождается объектная основа, и поэтому люди говорят, вы родились, но самосущего вас никогда не рождалось. Затем вы начинаете праздновать свой день рождения, это тоже иллюзия. Скажем, вы родились 5-го июня 1962 года, но в 2014 году 5-го июня вы празднуете свой день рождения - это просто нонсенс. *В 62-м году ты родился, сейчас 2014-ый год, почти 52 года прошло, вы говорите «сегодня мой день рождения!».* Такой день рождения давно ушел! Так, в наших мирских представлениях вы находите очень много противоречий. Также, когда ваше тело идет, вы говорите: «Я иду», - но и это противоречие, поскольку ваше тело это не вы. Если когда идет ваше тело, вы думаете, что такой самосущий Я иду в этом случае — это противоречие. Но если вы

думаете, что это объектная основа, это не я, это объектная основа для обозначения Я, поскольку она идет, то с относительной точки зрения можно сказать, что я иду. Но не так, что идет какое-то самосущее Я. Тогда в этот момент возникает ясное понимание. Поэтому субъект и объект, друзья и враги становятся недвойственными, и вы пребываете в таком недвойственном состоянии. Вы пребываете в таком сознании без концепций, и тогда что бы плохое ни говорили о вас, это вас не побеспокоит. В первую очередь слово это просто звуковая волна. *Когда вы анализируете, ничего обижаться нету. Одна волна ушла, вторая волна.* Это просто звуковая волна, ваш ум интерпретирует ее как нечто ужасное, из-за этого лицо краснеет. А бодхисаттва слышит то же самое слово, и правильно, хорошо его интерпретирует, и на лице появляется улыбка. *А, хорошо, еще раз скажи. Тупой, да? Еще раз скажи. Это ему полезно. Тупые люди — красные, отсюда дым идет. Я тебя убью. Сам себе несчастливо стаю.* Все это вопрос интерпретации ума. Поэтому пребывайте в абсолютной природе феноменов, умиротворите все концептуальные мысли и привнесите все плохие условия на путь, понимая, что это иллюзия.

Далее, следующее, 23-е:

«Когда встречаешь привлекательные объекты,
Думай, что они лишь кажутся прекрасными, как радуга летом.
Помнить, что все явления иллюзорны, и не привязываться к ним -
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, одно из препятствий это если вы видите красивый объект, и у вас возникает привязанность к нему, то в этом случае есть опасность, что вы потеряете стремление к освобождению, захотите устремиться за этим объектом. *Человек на свою работу пошел, потом радугу увидел: «А, какая красивая радуга!» Потом он все бросил, погнался за радугой, а там ничего не получает. Потом с пустыми руками обратно приезжает.* Так, в настоящий момент вы устремлены к освобождению ради блага всех живых существ, но сейчас вы не видите привлекательного объекта, который как-то хорошо, красиво разговаривал с вами. Но как только вы встречаете такой объект, и он начинает произносить вам приятные слова, то вы сразу же говорите: «До свидания, Геше Тинлей, до свидания, Дхарма! Пришел мой принц или моя принцесса, и теперь это объект моего счастья. Теперь на своем белом коне он отвезет меня в чистую землю. Ждал его всю свою жизнь, и наконец-то он приехал». Но это иллюзия. Нет такого принца или принцессы, который приедет на белом коне и заберет вас к состоянию освобождения, это иллюзия. Только демон в таком облике может приехать к вам, и увезет вас к еще большим страданиям. Поэтому прямо сейчас устраните все эти представления о принце или принцессе на белом коне. Эта иллюзия как радуга, думайте так. Это иллюзия. Шантидева говорит, что привязанность к материальным объектам не очень опасна, но привязанность одного человека к другому человеку - очень опасна. *Посмотрите, в нашем мире люди с ума сходят из-за этого. Много молодых сам себя убивает. Потом они ни о чем не думают кроме этого. Некоторые мужчины только одно слово: «Света, Света». Мантры читает как «Света». У него медитация, если Света объект медитации шаматха, - все, шаматху развивать. День и ночь только Свету вижу. Раньше один махасиддхи его ученику дал Будду как объект медитации, он не может. Потом учитель думает: «Что меня надо помогать?». Потом говорит: «Можешь ли ты визуализировать свою подругу?» Он сказал: «Да, да, очень хорошо могу». Он подумал, ну, это безнадежный случай. «Хорошо, тогда выбери в качестве объекта медитации свою подругу». Так он развил шаматху, в качестве объекта медитации выбрав свою подругу. Шестой Далай-Лама говорил. В действительности шестой Далай-Лама был очень высокорезализованным практиком, но что касается его стихотворений, то кажется, что они такие романтические, но в действительности в них очень глубокий смысл. Он говорит нам о том, что если мы полностью теряемся в романтической любви, то как мы*

из-за этого становимся ненормальными. *Он нам учит.* Поэтому он говорил о том, что если бы мой ум как он устремляется к моей подруге, так же устремлялся бы к Дхарме, то к этому моменту я бы уже стал буддой. Поэтому если вы полностью теряетесь в романтике, то думаете только об этом. Если бы точно также вы посвящали бы себя Дхарме, то уже стали бы буддой. Поэтому, какой бы красивый объект вы ни увидели, не теряйтесь в этом, а старайтесь видеть его как иллюзию. Не теряйте голову. В особенности, мужчины. Женщины говорят, что женщины умнее мужчин, потому что нет ни одной женщины, которая бы потеряла бы голову из-за того, что у какого-то мужчины красивые ноги. *Это значит, женщина умнее, чем мужчина. Мужчина видит красивую ногу, потом он голову потерял. Потом он видит красивая нога — он так медитация.* Но не думайте, что женщина намного умнее, потому что у них есть другая глупость. Мужчины говорят, что мужчины умнее женщин, потому что нет ни одного мужчины, который бы целый час смотрелся в зеркало. *Нету ни одного мужчины, который один час в зеркало смотрел.* Для мужчины это наказание. Для мужчины провести час в торговом центре это наказание. А для женщины 5 часов это как подарок. Это иллюзия. Поэтому очень легко видеть недостатки других, но у всех есть свои иллюзии.

Итак, вы очень ясно видите, что все такие объекты привязанности делают людей глупыми. Так это очень сильный аргумент, когда женщина говорит, что нет ни одной такой женщины, которая бы взглянула на другого мужчину, увидела бы, что у него красивые ноги, и потеряла бы голову. Это означает, что мужчины становятся глупыми, когда смотрят, когда привязываются к красивой женщине. Женщины тоже глупеют, когда привязываются к своей красоте или привязываются к красивой одежде. Поэтому в торговых центрах все время обманывают женщин. *Женщина дома сидит, потом телевизор реклама: новая одежда, скидки, сумасшедшие скидки. Поэтому все женщины сойдут с ума. Сумасшедшие скидки, потому что все сойдут с ума.* Все это заблуждение. Очень важно понимать, что объект привязанности это самый худший объект, худшее препятствие к духовному развитию. Смотрите на него как на иллюзию и не привязывайтесь к нему.

Теперь следующее, 24-е:

«Все виды страдания как сон о смерти твоего ребенка,
Вера в реальность иллюзорных явлений утомляет тебя.
Сталкиваясь с неприятностями, помнишь об их иллюзорности, -
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, в вашей жизни, когда возникают трагедии, проблемы, есть опасность потерять свою духовную практику. В таких ситуациях вы можете потерять любовь и сострадание, может возникнуть гнев. Вы начнете обвинять в своих проблемах всех вокруг, и возникнет гнев. И поэтому Будда говорил: «Во сне у вас рождается ребенок, вы очень радуетесь этому. Далее в том же самом сне ребенок умирает. Вы очень сильно расстраиваетесь из-за этого. Но когда вы просыпаетесь, то вы видите, что нет причин радоваться рождению ребенка, и нет причин расстраиваться из-за смерти ребенка. С самого начала ребенок не рождался, в конце ребенок не умирал, все это пусто, это просто сон». И подобным же образом старайтесь созерцать все феномены как опыт сновидения. Так весь ваш опыт это один большой сон. Вплоть до нашего достижения состояния будды мы пребываем в таком большом сне непробужденного состояния. И в этом сне, что бы мы ни переживали, все подобно иллюзии. Когда вы пробудитесь от этого, то вы увидите, что привязываться не к чему, и расстраиваться тоже нет причин - все это подобно переживанию во сне. Все является простым обозначением мыслью, существует на относительном уровне, и поэтому нет ничего самосущего: и Я не существую как самосущий, и нет ни одного самосущего феномена. Помните об этом опыте сновидения и сразу же ваши проблемы облегчатся, станут меньше. *Когда в вашем сне*

кошмар видится, когда вас разбудили, вы говорите: «А, слава богу, это сон». Сразу спокойно. Любой вещи это как сон.

Любой ваш опыт подобен сновидению как иллюзия, в следующее мгновение это все уже не существует. А вы цепляетесь за это, держитесь за прошлое, говорите: «Он сказал то-то и то-то». И всю ночь думаете об этом. И из-за этого вы становитесь ненормальными. Здесь вам даже не нужно иметь глубокое понимание теории пустоты, даже если вы смотрите с точки зрения непостоянства, уже это помогает вам. Что касается непостоянства, то его понять просто, а для того, чтобы понять теорию пустоты, нужно очень точно установить объект отрицания, иначе вы легко можете впасть в какую-то из крайностей. Вы, например, можете подумать, что объект вообще не существует, тогда это не имеет смысла. Если говорить о непостоянстве, то есть очень хорошая русская песня: *«прошлое, будущее - все один миг, это настоящее»*. Все прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, настоящее - это один миг, это реальность. То, что кто-то сказал, это уже закончено, ушло. Настоящее - это каждый текущий миг, поэтому оставайтесь, пребывайте в текущем мгновении. И это также является одним из учений по Махамудре. Это не представление об абсолютной природе ума, а представление об относительной природе ума, о том, как пребывать в настоящем моменте времени, текущем, реальном моменте сознания. И если вы пребываете просто в настоящем моменте, то это просто ясное, осознанное состояние ума. Если вы пребываете в этом состоянии, то волны концептуальных мыслей постепенно исчезают, и постепенно проявляется умиротворение, благодаря чему вы сможете развить шаматху. Но это не устранил полностью всех омрачений из вашего ума. Это наставления для развития однонаправленной концентрации, наставления об относительной природе вашего ума. И далее с помощью випашьяны анализируйте абсолютную природу феноменов. А что касается абсолютной природы феноменов, то вы рассматриваете это, используя обоснования взаимозависимости, обоснования о четырех альтернативах, обоснование о единственном и множественном. Так существует пять разных умозаключений, на основе которых вы сможете увидеть то, что вы и все феномены пусты от самобытия. Эти умозаключения подобны буддийскому микроскопу. С помощью такого микроскопа вы очень ясно сможете рассмотреть, увидеть отсутствие самобытия.

Далее, следующее, 25-е:

«На пути к пробуждению жертвуют даже собственным телом,
Что уж говорить о внешних вещах.

Быть щедрым, не уповая на вознаграждение и плоды благой кармы, -
Это практика Бодхисаттвы».

Итак, мы закончили рассматривать главу, которая была посвящена практикам, не позволяющим деградировать той бодхичитте, которая развита. И теперь переходим к главе, которая посвящена практикам, позволяющим той бодхичитте, что не деградирует, развиваться все выше и выше. Что касается той бодхичитты, которая не деградирует, чтобы она далее прогрессировала и развивалась, это зависит от практики 6-ти совершенств. И для вас чтобы то доброе сердце и искусственная бодхичитта, которая не деградировала, далее и развивалась у вас, вам очень важно практиковать 6 совершенств. Теперь вы понимаете, что 6 совершенств предназначены для прогресса. Огонь бодхичитты, чтобы огонь бодхичитты разгорался все ярче и ярче, вам необходимы 6 совершенств, они подобны таким дровам или газу, из-за которых огонь разгорается все ярче и ярче. *Сильней и сильней*. Поэтому в повседневной жизни очень важно практиковать 6 совершенств, чтобы ваша бодхичитта развивалась все выше и выше, и чтобы благие состояния вашего ума также становились все выше и выше.

Теперь, первое, это практика щедрости. 26-е:

«На пути к пробуждению жертвуют даже собственным телом,
Что уж говорить о внешних вещах.

Быть щедрым, не упоая на вознаграждение и плоды благой кармы, -
Это практика Бодхисаттвы».

Здесь говорится об очень интересном моменте: Будда для того, чтобы достичь состояния будды, жертвовал даже своим телом. Есть множество историй о том, как Будда, для того, чтобы осуществить совершенство щедрости, жертвовал своим телом, отдавал его тигру на съедение. Вспоминайте о том, что наш Будда, Духовный Наставник, для того, чтобы стать буддой, чтобы осуществить совершенство щедрости, даже жертвовал своим телом. Но что касается меня, почему же я не могу кому-то отдать какой-то материальный объект? Если я не использую какие-то объекты, как же я не могу отдать их другим? *Как это стыдно. Обещал всем живым существам помогать. Потом сам три футболки есть, одну вообще не одевает, даже это не смог отдать. Вы говорите: «Вдруг мне надо». Поэтому у вас дома много мусора. Поэтому вы всегда думаете так: лишние как я могу, лишние вещи я всегда дам. Но когда людям вообще одевать нечего, - даже свои вещи я отдам. Тело я не могу, но даже свою последнюю одежду я готов дать, когда нужно.* Таким образом, укрепляйте решимость практиковать щедрость и в повседневной жизни выполняйте практику щедрости, когда живым существам нужна ваша помощь. Это ваша настоящая практика. *Утром это хорошо: «Пусть все живые существа будут счастливы, я дам всем что хочу». Настоящему люди, у которых кушать нету, а у тебя булка хлеба есть - даже половины не отдаете. Это стыдно. Когда люди говорят: «У меня еды нет, весь день я не ел, дай, твой хлеб», - пожалуйста, бери. Это практика щедрости.* Если кто-то заболел, и ему не хватает денег на то, чтобы купить лекарства, сразу же вам нужно дать ему нужную сумму. Даже если это последние ваши деньги, скажите, что ваша жизнь дороже моей еды.

Далее, Шантидева говорит, нужно также знать, когда не давать. Щедрость не означает, что вам нужно отдавать все и всегда. Например, бывают ситуации, когда если вы что-то отдадите другому человеку, ему в действительности это не нужно, а только как-то испортит его, то в этом случае не отдавайте. И здесь Шантидева говорит, что не дать в таком случае - лучше. И также Шантидева говорит о том, что до тех пор, пока вы не развили очень сильные любовь и сострадание, не жертвуйте свое тело, не отдавайте его другим, поскольку это очень важная основа для развития реализаций. Если вы отдадите его другим, то оно не принесет им особой пользы. Но в других ситуациях для бодхисаттв, для того, чтобы полностью осуществить совершенство щедрости, пожертвовать своим телом - это уже другой случай. Потому что они достигли такой стабильности, что с легкостью могут обрести следующее высокое перерождение. У них есть стопроцентная уверенность в этом. А если вы однажды обрели драгоценную человеческую жизнь и так просто отдаете ее кому-то, то есть опасность, что в следующий раз вы уже не обретете драгоценную человеческую жизнь, нет стопроцентной уверенности. Все это подробные наставления, которые излагаются в «Руководстве пути бодхисаттвы», о том, как осуществить совершенство щедрости. Шантидева также говорит о том, что настоящая щедрость это чувство даяния, и нет строгой необходимости отдавать что-то материальное другим. Если кто-то просит вас о чем-то, то в уме вы можете отдать такой объект этому человеку, но на самом деле, физически, вы можете не отдать этот объект по особой причине. Важно чувство даяния. *Когда дети просят неправильные вещи, мама говорит: что у меня есть — это вам. Но сегодня я не дам, потому что вам это не полезно. Всегда есть щедрость, мама готова дать все своим детям. Тоже так мы готовы дать все живым существам. Что у меня есть, мое тело, речь и ум, мои материальные вещи я посвящаю всем живым существам, это ваше, но пока я не дам, потому что вам не в пользу уйдет.* Если вы развиваете такое чувство даяния, то это

очень мощный способ практиковать щедрость, и в этом случае вам нет необходимости отдавать что-то материальное. В тексте Лама Чодпы говорится о том, что нужно пожертвовать телом, богатством, телом и... Смотрите текст Ламы Чодпы, там объясняется, что относится к совершенству щедрости.

Следующее, 26-е:

«Утратив дисциплину, не достигнешь и собственного блага,
Если не можешь помочь себе, смешно говорить о помощи другим.
Не преследуя мирских целей, сохранять нравственную дисциплину, -
Это практика Бодхисаттвы».

Здесь Тогме Сангпо приводит очень сильное положение. Мы очень красиво говорим о том, что будем приносить благо живым существам. Так говорить очень приятно, что мы будем работать на благо всех живых существ, даже Жириновский так говорит: «*Ради всех россиян*». Но здесь автор подчеркивает, что даже ради собственного блага вы не можете нормально сохранять нравственность. Это нравственность непричинения вреда, нравственность накопления заслуг, нравственность принесения блага другим, - три вида нравственности. Даже ради собственного блага вы не можете нормально придерживаться нравственности. И тогда это просто смешно, говорить, что вы будете работать на благо всех живых существ. И поэтому с этого момента развейте такую сильную решимость, что ради собственного блага, и ради блага всех живых существ я буду сохранять свою нравственность чистой. Вам нужно быть очень строгими с собой, это очень важно. Никогда не будьте мягкими с собой, иначе вы никогда не добьетесь прогресса. Если вы хотите поругать, то в первую очередь, поругайте самих себя. Так, если вы один раз проявите строгость, второй раз проявите строгость, и установите очень хорошую дисциплину, то ваша жизнь очень изменится. Посмотрите, например, Его Святейшество Далай-Лама. Каждое утро он просыпается в 4-4:30 и занимается практикой. Весь день он приносит благо людям, а ночью практикует, и так поступает не один день, а так живет каждый свой день. Даже если он куда-то летит на самолете, то в самолете также занимается практикой. Для человека такое невозможно, но только Будда в человеческом теле может специально являть себя таким образом, чтобы дать нам пример, и показать, что нам нужно практиковать так. Поэтому очень важно в качестве примера брать великих мастеров прошлого и стараться следовать их примеру. Даже если вы сможете последовать наполовину, это будет очень хорошо. Не берите примера со своих соседей, которые просыпаются в 12 часов. Так вы можете сказать, что сосед просыпается в 12, а я просыпаюсь в 8 утра, это очень рано.

Далее, следующее, 27-е:

«Для бодхисаттв, жаждущих богатства добродетели,
Все обидчики — драгоценное сокровище.
А потому взрастить терпение по отношению ко всем, отбросив враждебность, -
Это практика бодхисаттвы».

Бодхисаттвы, которые стремятся к накоплению больших заслуг и благих качеств ума, они видят объект терпения как сокровище. Благодаря им, они могут обрести невероятную силу ума, невероятное достоинство ума. Они не смотрят на них как на объекты гнева или объекты проблем, а смотрят на них как на объекты, помогающие развить внутренние благие качества. Это как сокровище, бесплатная сауна. Если говорить о людях, которые не знают ценности сауны, для них она будет как наказание. Если вы скажете такому человеку: «Сегодня ты совершил такие-то ошибки, и за это я посажу тебя в сауну», - он заплачет, и скажет: «Пожалуйста, не сажайте меня в сауну. Я больше такого повторять не буду,

пожалуйста, не сажайте меня в сауну». Если я скажу такое русскому человеку, он скажет: «Большое спасибо». Потому что он знает, что сауна полезна для него. Для бодхисаттвы объект гнева очень полезен, потому что помогает сделать ум сильнее. И поэтому они делают такое посвящение, что благодаря встрече с этими объектами, с этими людьми, сегодня я развиваю силу ума, развиваю терпение. И когда, осуществив совершенство терпения, я достигну состояния будды, пусть первое учение я дам им, освобожу их от страдания. И так, сколько бы ни вредили бодхисаттве, в ответ он желает им счастье. Сколько бы они ни вредили, если даже существа трех миров будут бить его, унижать, угрожать и так далее, наоборот, в ответ он будет желать им счастья. Это совершенство терпения. Никогда не держите обиду на этих людей, а, наоборот, желайте им счастья, потому что они помогают вам.

Теперь следующее:

«Даже шраваки и пратьекабудды, стремясь лишь к собственному спасению, Практикуют так ревностно, словно пытаюсь погасить пламя на своей голове. Ради спасения всех существ развить радостное усердие, источник всех достоинств, - Это практика Бодхисаттвы».

Речь идет о практике энтузиазма. Автор говорит о том, что шраваки, устремившиеся к собственному освобождению, с каким усердием они практикуют, это подобно тому, как если бы горели волосы на их голове, они старались бы устранить это пламя, так интенсивно они стремятся к собственному освобождению. Что касается обывателей, то они также ради временного богатства день и ночь готовы работать в поле, даже если очень ярко светит солнце, им жарко или идет дождь, - они идут на все эти проблемы ради временных целей. Мы, практики махаяны, пообещали принести благо всем живым существам, и создать причины счастья для всех живых существ. Мы должны практиковать энтузиазм гораздо более высокий, чем эти люди. И это — практика бодхисаттвы. Думайте таким образом, это очень полезно.