

Я очень рад опять вас видеть. Продолжим наше учение. Как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Вы столько всего уже сделали и делаете только ради этой жизни и поэтому сейчас, во время этого учения, постарайтесь посвятить все заслуги от слушания, от участия в этом ретрите, счастьем всех живых существ и собственному счастью в будущих жизнях.

Вы должны провести некоторую подготовку к будущей жизни. Какой бы прекрасной ни была радуга, она очень скоро исчезает. Как бы громко ни гремел гром, это всего лишь пустой звук. Тот, кто в том году был еще жив, в этом году уже не существует. Тех вещей, которыми вы владели вчера, сегодня у вас уже нет. Все это – учителя непостоянства.

Когда-нибудь и нам придется расстаться с этой жизнью, с этим миром. Пока вы еще живы, очень много разных вещей от вас уходит, как бы расстается с вами. Когда вы умрете, вы расстанетесь со всеми своими вещами. Поэтому все ваше имущество, любое богатство, любое благосостояние – это все пустое. В момент смерти нищий ничем не отличается от царя. Царь не может забрать ничего из своего царства, нищий не может взять с собой свою чашу для подаяния. Но в этот момент те, кто накопил внутренние, духовные богатства, могут забрать их с собой в следующую жизнь. Подобное, несомненно, произойдет с вами когда-нибудь. Подобное, несомненно, произойдет с вами когда-нибудь.

Если, благодаря моему учению, у вас появится убежденность, что существует будущая жизнь, что вы должны готовиться к ней, то одно из предназначений моего учения будет исполнено. Я даю вам учение не для того, чтобы заинтересовать вас, и не для того, чтобы вы стали моими учениками. Мое учение предназначено для того, чтобы открыть сознание по отношению к будущей жизни и чтобы вы стали готовиться к будущей жизни и стали мудрее. Если я смогу хотя бы это дать вам, то это уже означает, что я к вам невероятно добр. К тому же тем самым вы закладываете основы для своего собственного счастья в будущих жизнях, жизнь за жизнью. Сансара неотделима от страдания, и, где бы вы ни рождались в сансаре, вы нигде не сможете найти счастья. Осознав это, вы перестанете привязываться к сансарическим объектам, которые не могут на самом деле дать вам настоящего счастья, вы будете стремиться вместо этого к подлинному счастью, то есть к освобождению от омрачений. Если мое учение поможет вам убедиться в этом, то будет достигнута еще одна цель, с которой я даю это учение. Тогда одно мое желание будет исполнено. Если я помогу такому чувству породиться в вашем сердце, значит, я буду к вам еще более добор, чем раньше.

Затем, если я помогу вам убедиться в том, что себялюбие – это источник всех ваших страданий, что забота о других – это источник всякого счастья, если вы убедитесь в этом, значит, будет исполнена одна из моих основных целей. Если с помощью этого осознания вы сможете начать заботиться о других больше, чем о себе, то это будет осуществлением моей главной цели. Если хотя бы один из моих учеников сумеет заботиться о других больше, чем о себе, по-настоящему любить их больше, чем себя, то это означает, что в России родится один бодхисаттва – святой человек. Кого можно назвать святым? Святым человеком и в прошлом, и в настоящем, и в будущем называют только тех, кто по-настоящему, от чистого сердца полюбил других больше, чем себя. Тем самым этот человек стал источником счастья для всех существ.

Следуя пути заботы о других больше, чем о самом себе, вы сможете достичь состояния Будды. Иного пути, который ведет к этому состоянию, не существует. Путем эгоцентризма невозможно достичь освобождения – это лишь путь, ведущий к сансаре. Итак, это ваша цель, вы должны идти прямо к ней, пытаться ей следовать.

Любое учение, которое дают, должно быть связано:

- либо с уменьшением привязанности к этой жизни,
- либо с уменьшением привязанности к сансаре,
- либо с уменьшением себялюбия и цепляние за истинность.

Любое учение, которое получаете, вы должны получать:

- либо ради развития ума, который заботится о счастье в будущих жизнях,
- либо для развития ума, который стремится освободиться от сансары,
- либо для развития ума, который заботится о других.

Это основная цель.

Именно с такой мотивацией вы должны слушать это учение. Я не могу учить вас каким-то вещам, которые сделают из вас необычных, особых людей. У меня нет для вас учений, связанных с мирскими достижениями. Вы уже и так достаточно необычные люди, не надо стремиться стать еще необычнее. Иногда в Москве люди ходят на так называемые психотренинги, где собирается толпа людей, которые кричат что-то хором, и делают странные всякие жесты и движения. И я думаю: «Зачем им это делать? Они и так уже достаточно странные. Зачем им еще собираться в каком то месте специально для того, чтобы делать какие то странные вещи и кричать?» Кроме того, вы и так достаточно сильно кричите у себя дома. Зачем вам какой-то еще особый семинар для того, чтобы кричать еще громче?

В будущем вас не должны интересовать подобные мероприятия, тренинги – все это пустая трата времени. Если у вас депрессия, вам не нужно ходить к психоаналитику. Породите в своем сердце любовь и сострадание, и депрессия сама собой пройдет, потому что депрессия – это следствие эгоцентризма, когда вы заиклены на своем «я», только и думаете о своем «я-я-я». Вы очень близко рассматриваете свою маленькую проблему, слишком близко подносите ее к глазам, и от этого депрессия усугубляется. Взгляните на свою проблему издали. Зато рассмотрите поближе проблемы других людей. Депрессия испарится так же, как исчезает тьма при восходе солнца, когда солнечные лучи попадают в комнату. Итак, лучшее лекарство от депрессии – это желание, чтобы другие были счастливы и чтобы они освободились от страдания. Подумайте о других людях, которые страдают больше вас, и ваша депрессия пройдет.

Это было общее, вступительное учение. По своему обычаю, перед тем как приступить к формальному учению, я обычно даю небольшие советы, которые могли бы вам в жизни пригодиться. Эти советы перед учением драгоценнее, чем формальное учение, потому что это как рецепт, который врач прописывает специально для вас, проведя полную диагностику вашего состояния. Все остальные учения подобны лекарствам общего плана. А это лекарство узко направленного действия, которое предназначено специально для вас.

Итак, первый из семи смыслов тренировки ума – это «тренируйся, осваивая предварительные практики». Как я вам уже говорил, для того чтобы породить бодхичитту, предварительно нужно освоить промежуточный уровень практики (или уровень средней личности). Здесь главным является путь постижения четырех благородных истин. Медитируйте на них, думайте о них, попытайтесь убедиться в их истинности. Когда вы сидите в одиночестве, вместо того чтобы думать о том, о сем: что сказал он, что сделала она, что сделали они – все это вас не касается, лучше думать о четырех благородных истинах, заниматься этой медитацией. Если вы вдруг почувствуете желание написать какое-нибудь стихотворение, вас посетит вдохновение, то напишите стихи о четырех

благородных истинах. Если вы сочиняете стихи о Дхарме, то это очень полезно, это помогает вашему уму привыкнуть к Дхарме. В прошлые времена в Тибете в горах сидело очень много йогинов-отшельников, и они написали очень много стихов, сидя в своем горном затворничестве на разные темы учения: о бодхичитте, о пустоте, о четырех благородных истинах и т.д. Для того чтобы все эти темы стали близки сознанию, чтобы оно их освоило, нужны эти стихи.

Например, великий бодхисаттва Кулу-лама Ринпоче, живший в двадцатом веке, написал целую поэму о бодхичитте под названием «Хвала бодхичитте» и в конце, в заключении, он написал: «У меня не было никакого намерения писать книгу, я написал эти стихи лишь для того, чтобы мой ум освоил бодхичитту». Его ученики и последователи после его смерти опубликовали эту книгу, и она действительно очень полезна. Эти стихи о бодхичитте он написал под влиянием душевного порыва, внутреннего чувства, эмоций и, кстати, написание стихов также очень полезно как средство для порождения эмоций, связанных с учением.

Чаще всего люди сочиняют стихи под влиянием привязанностей, потом привязанность настолько завладевает их сознанием, что они сходят с ума, становятся ненормальными, немного странноватыми, то есть они не совсем сумасшедшие, но такие чудные становятся. Они, допустим, берут какой-нибудь маленький предмет и так искусственно преувеличивают его качества, что делают из него просто нечто необычайно красивое. Когда вы увидите сам этот предмет, вдохновивший их на творчество, то поймете, что в нем нет ничего особенного, ничего того, что они описывают. А если вы скажете такому человеку: «Ну, нет же ничего особо красивого в этом предмете, который ты воспел, зачем же писать о нем такие красоты?». Этот человек скажет: «Да, но, если помотришь на него моими глазами, то увидишь, как он прекрасен». Я шучу.

Для того чтобы эффективно медитировать на четыре благородные истины с целью уменьшения привязанности к сансаре, сначала нужно добиться уменьшения привязанности к этой жизни. Не устранив привязанности к этой жизни, вы, конечно, можете говорить про сансару, что она то или она это, но на практике вам не удастся устранить привязанность к сансаре, если у вас еще остается привязанность к этой жизни. Мы погружаемся с головой в привязанности этой жизни, мы ничего не способны увидеть дальше этой жизни, видим только эту жизнь и все.

Как стая птиц, которая налетает на зерно и начинает клевать его. Когда они клюют, они видят только зерно и ничего, кроме этого, они не видят. И в этот момент на них налетает хищник и начинает убивать их, поедать. Он застает их врасплох, но птицы даже этого не замечают, они продолжают есть. Они не замечают, что их становится все меньше и меньше. Поглощенные поеданием этого зерна, птицы даже не знали о том, что вот-вот умрут.

В настоящий момент вы тоже, как эти птицы, слетевшись в стаю, клюете зерна счастья этой жизни и даже не замечаете, скольких из вас уже нет. Посмотрите вокруг, сколько уже ваших друзей, знакомых ушли из этого мира. Итак, если ваш ум ослеплен только счастьем этой жизни, вы не поймете всю ценность учения о бодхичитте. Вы не поймете ценности учения о тренировке ума. Поэтому очень важно преодолевать привязанность к этой жизни.

Важно понимать, что в настоящий момент мы все находимся в таком же положении, как группа людей, которые выпали из летящего самолета. С каждым мгновением мы все ближе к земле. Это реальная ситуация. Нашу человеческую жизнь можно сравнить с падением из

самолета, который находится на огромном расстоянии от земли, и, поскольку мы не видим земли, мы не боимся. Нам кажется, что мы летаем.

Вот за это короткое время, что мы пролетаем это расстояние от самолета до земли, мы строим такое количество планов, проектов, пытаемся найти себе спутников жизни. Вы падаете – какой же смысл в том, чтоб иметь спутника жизни? Некоторые из этих падающих людей пытаются забраться на более высокий стул, на какой то более важный пост. Вы падаете вместе со стулом, вместе со своим тронном, какой смысл сидеть на этом стуле? Для того чтобы занять этот стул, чтобы согнать с него других людей, мы создали целую науку, которая называется политология. Если вы действительно осознаете эту ситуацию, то после этого, если кто-то даже придет к вам и предложит пост мэра города, вы скажете: «Нет, мне это не нужно». Потому что вы ежесекундно падаете, падаете вниз, и какой смысл занимать этот пост, если вы падаете. В такой ситуации для вас самое ценное – это парашют. Само по себе падение не является бедой (смерть сама по себе не беда), но вот разбиться, не имея парашюта, – это несчастье, это катастрофа. Точно такая же катастрофа – умереть, не подготовившись к будущей жизни, умереть без Дхармы.

Итак, поймите, что наша реальная ситуация – это ситуация людей, которые выпали из самолета на лету, с каждым моментом все ближе и ближе к земле, то есть к смерти. Зачем в такой ситуации привязываться к этой жизни? Когда кто-то говорит вам «ты хороший», какой смысл радоваться? Когда вам говорят «ты плохой», какой смысл расстраиваться? С каждым мгновением вы все ближе и ближе к смерти. И неизвестно, когда она наступит. Как я говорил сегодня утром, очень трудно сказать, что наступит раньше: следующий год или следующая жизнь. Но вы очень тщательно готовитесь к наступлению будущего года, и точно так же тщательно вы должны готовиться к будущей жизни, потому что неизвестно, что наступит скорее.

Постарайтесь как можно меньше испытывать привязанности к этой жизни. Тогда ваш ум обратится к Дхарме. Если же ваш ум не обратился к Дхарме, то учения Дхармы не принесут вам пользу. Если вы уже давно являетесь буддистом, но ваш ум еще не повернулся к Дхарме, вы должны сказать себе: «Это моя ошибка. Дело в том, что я не помню о непостоянстве и смерти, я не думаю об этом».

Мудрые люди боятся смерти, пока она еще не наступила. Когда же смерть приходит, они не боятся. Но люди, лишённые мудрости, не боятся смерти, пока она еще не наступает. Они говорят: «Я смерти не боюсь». Но когда смерть реально к ним приходит, тогда они начинают бояться. Это ошибка. Пока смерть еще не наступила, вы должны немного её бояться и готовиться к ней.

До экзамена умные студенты немного боятся этого экзамена и готовятся к нему заблаговременно. А когда наступает время экзамена, они спокойно и с радостью пишут экзаменационные билеты. А вот неразумные студенты до экзаменов не боятся: «А! Что там эта сессия, я её сдам», – говорят они. Но когда сессия наступает, они дрожат как осиновый лист и думают: «Что же мне ответить на этот билет?». Это различие между слабостью и силой. Если вы не боитесь смерти сейчас, это означает, что вы слабы. Когда смерть действительно наступит, вы будете дрожать. Некоторые люди на Западе не хотят слушать учение о непостоянстве и смерти. Они говорят: «Не нужно мне это учение, я не хочу расстраиваться». Это самообман. Очень важно понимать своё реальное положение. Не прячьтесь от реальности. Это одна из ошибок.

Некоторые люди не хотят стареть. Они не могут смириться с тем, что они стареют. Это ошибка. Ну да, вы стареете. Неужели невозможно признать этот факт? Но почему-то

людям очень трудно сказать: «Я старый». Они предпочитают говорить: «Я всё еще молод». Когда Его Святейшество Далай-лама был в Шотландии, он встретился со своим старым другом шотландцем, и при встрече он сказал: «О, мой старый друг!». Но старик его поправил: «Нет, я не ваш старый друг. Я ваш друг уже длительное время». Это признак слабости. Если вы не способны признать реальность, смириться с ней, значит, вы слабый человек.

С момента вашего рождения вас поджидают три неотвратимых фактора. Это болезни, старость и смерть. И вам никуда от них не деться. Поэтому лучше эти три факта признать. Думайте об этих трех вещах и постарайтесь что-то сделать, для того чтобы уменьшить эти проблемы. Но нет необходимости слишком сильно волноваться об этом. Человеческий характер устроен так, что, если мы не боимся чего-то, то мы вообще об этом не думаем и не беспокоимся. А когда люди чего-то боятся, они впадают в чрезмерную панику, парализованы от страха. Это тоже неправильно, глупо.

Вы должны сказать себе: «Если я не буду готовиться к смерти, она может в любой момент придти, а я буду не готов. Это неправильно». Вы должны бояться умереть, не будучи подготовленным к смерти. Так что не впадайте в чрезмерную паранойю. Шантидева сказал: «Если проблема разрешима, то не нужно из-за неё переживать. Разрешайте эту проблему. Если же проблема неразрешима, тоже нет смысла переживать». Я не могу решить эту проблему, мне придется посмотреть ей в лицо. Ничего страшного. Итак, я говорю о необходимости следовать срединным путем. Не будьте чересчур беспечны, но и не впадайте в панику и паранойю.

Итак, для того чтобы уменьшить привязанность к этой жизни, очень важно размышлять о двух темах: о драгоценности человеческой жизни и о непостоянстве и смерти. Большинству своих учеников я уже объяснял все эти темы в подробности раньше, а теперь я не буду заново их объяснять. Говоря в общем, предварительные практики состоят в уменьшении привязанности к этой жизни и в уменьшении привязанности к сансаре. Вот эти две вещи. Автор текста говорит, что, если вы хорошо овладеете этими двумя медитациями, то собственно практика будет очень действенной, очень эффективной. Как говорит автор, вместо того чтобы сразу приступать собственно к практике, предварительно вы должны освоить подготовительную практику.

Те из вас, кто только что пришли, раньше не слушали учение, слушайте это учение просто как информацию по Дхарме. Тем самым вы в своем сознании заложите хороший прочный фундамент, для того чтобы в дальнейшем более глубоко понять учение. И вы должны понимать, что для практики тренировки ума очень большое значение имеет учение Ламрим о постепенном пути к просветлению. Все эти учения взаимосвязаны между собой. Когда вы как следует поймете, каким образом они взаимосвязаны, тогда, если вы потянете за одну часть учения, за ней потянется и всё остальное учение. И тогда вы поймете, что всё учение по сутре и тантре представляет собой как бы единый кусок материала или подушку. Если вы схватите за один из уголков подушки, то вся остальная подушка тоже начнет колебаться от вашего прикосновения. Таким образом, все части учения между собой взаимосвязаны. А теперь собственно учение.

## 2. Второй смысл: развитие бодхичитты

Второй из семи смыслов тренировки ума – собственно практика развития бодхичитты. Различают два вида бодхичитты – это абсолютная бодхичитта и относительная бодхичитта. В традиции Пабонгки Ринпоче в первую очередь объясняется относительная бодхичитта, лишь только потом абсолютная. А в некоторых других текстах по лоджонгу сначала

объясняется метод порождения абсолютной бодхичитты и лишь затем метод порождения относительной бодхичитты. Ученики с высокими умственными способностями сначала пытаются постичь абсолютную бодхичитту, то есть пустоту, лишь только затем породить в себе относительную бодхичитту. Но в наше время таких учеников с исключительными способностями практически нет. Ученики могут быть умными, но подобной мудрости, познающей пустоту, у них нет. Потому что мудрость, способная постичь пустоту, возникает вследствие усиленной тренировки и освоения учения в течение многих и многих жизней. Такие ученики называются ученики, подобные бриллианту. В наше время они встречаются крайне редко. Поэтому в наше время более эффективно, более полезно сначала объяснять метод порождения относительной бодхичитты.

Но сначала я объясню в целом, что такое абсолютная и что такое относительная бодхичитта. Нужно понимать, что просто мудрость, познающая пустоту, еще не является абсолютной бодхичиттой. Абсолютная бодхичитта имеет место, когда вы с сильным чувством бодхичитты познаете пустоту. Это познание пустоты, побуждаемое сильной бодхичиттой, и означает абсолютную бодхичитту. А что касается относительной бодхичитты, то это состояние ума, побуждаемое чувством великой любви и сострадания и стремящееся достичь состояния Будды ради блага всех живых существ.

Существует два различных метода порождения бодхичитты. В традиции Асанги объясняется метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи. Это очень полезный метод для порождения бодхичитты. Когда вы размышляете над каждым из этих пунктов, у вас порождается в итоге чувство: «Да достигну я состояния Будды ради блага всех живых существ». Бодхичитта – это желание достичь состояния Будды, но не ради собственного счастья. Вы желаете достичь состояния Будды ради счастья и блага всех живых существ. Вот такое желание называется бодхичиттой.

Есть еще один метод. Этот второй метод объяснял Шантидева и он называется обмен себя на других. Оба этих метода основаны на развитии любви и сострадания.

Итак, сострадание – это основное качество, которое вам нужно в себе породить. Вы не сможете породить в себе сострадание, если будете просто говорить себе: «Мне нужно быть сострадательным». В настоящий момент вы уже обладаете некоторым уровнем сострадания, но лишь к тем людям, которые близки вам. Например, когда вы видите страдание своих родителей, своих родственников, вы чувствуете сострадание. Вы чувствуете: «Пусть они освободятся от своих страданий». Но, когда вы видите, как страдает ваш сосед или ваш враг, то вместо сострадания у вас может даже появиться чувство радости или злорадства. Вы позвоните своим друзьям и скажете: «У меня для вас хорошие новости. Такой-то, такой-то попал в аварию и теперь в больнице лежит. У него был всегда длинный язык, посмотрим, какой он у него теперь будет». Почему возникают подобные отношения? Потому что вы делите людей на разные категории. К одной категории людей вы чувствуете близость, а другая вам чужда. К тем людям, которые близки вам, вам легко испытать сострадание.

Техника семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи как раз и направлена на то, чтобы осознать, что все живые существа нам близки. Все существа в равной степени были добры к вам. И вы пытаетесь объяснить себе, следуя этому методу, почему они в равной степени были добры к вам. Как вы можете это доказать? Только на основе доказательства эволюции нашего существования, идущей через вереницу прошлых жизней.

В этом отношении буддизм утверждает, что у нашего существования нет начала, оно безначально. Поскольку функциональные объекты зависят от причин, начала не

существует. Почему? Потому что первый объект в нашем рассмотрении также зависит от причины. Например, первое мгновение вашего сознания. Зависит оно от причины или нет? Если оно возникло вне зависимости от причины, то получается, что оно независимо. Если оно независимо, значит, оно неизменно. Если же оно зависело от причины, то это уже не первый момент в сознании. Это означает, что был некий объект, который существовал до этого момента.

Итак, все функциональные объекты, поскольку они все время разрушаются, зависят от причин. Раз они зависят от причин, то никакого начала нет. Для меня это логическое доказательство является очевидным, очень ясным. Если вы будете хорошенько думать о нем, для вас оно тоже станет таким же очевидным. Когда в первый раз я услышал это объяснение от своего Учителя, мне было в нем не все ясно, я не мог его понять. Но чем больше я думал об этом, тем больше я приходил к выводу, что альтернативы у этого объяснения нет. Действительно, то, что начала у жизни нет, вполне очевидно. Материя и все остальное существует с безначальных времен. Начала у этого не было.

Кто-то мне говорил, что у ученых есть теория большого взрыва, с которого все началось. Но я не знаю, насколько это верно. Кроме того, есть два противоречия в этой теории. Одно из них – закон сохранения массы и энергии гласит, что невозможно ничего нового создать и ничего до конца уничтожить. А если верить в теорию большого взрыва, то получается, что мы должны признать, что возможно создание чего-то нового в этой Вселенной. Может быть, правда, говоря о большом взрыве, ученые имели в виду лишь только эту нашу солнечную систему. Тогда, действительно, можно вести речь о большом взрыве. Эта солнечная система возникла из предшествующей солнечной системы, та возникла из предыдущей солнечной системы. Получается, что все равно начала нет.

В тантре Калачакры утверждается, что вся наша мировая система возникла из космической пыли, из космических частиц. А откуда же возникла эта космическая пыль? Она, как говорит Калачакра-тантра, возникла из предыдущей солнечной системы. Предыдущая солнечная система разрушилась, т. е. была разрушена ее форма. Частицы, из которых она состояла, не могут быть разрушены, они не могут уйти в небытие. Частицы остались в виде этой космической пыли. А затем кармические силы, т. е. карма тех живых существ, которым предстояло жить в новой солнечной системе, притянула, собрала всю космическую пыль. Сила кармического притяжения создала новую солнечную систему.

Если вы, например, рассматриваете дерево. У каждого составляющего дерева очень много разных функций: листья выделяют кислород, поглощают воду, распределяют воду. Никто эти функции специально не создавал. Все это – результат кармы. Например, почему дерево зеленое? У людей есть карма, чтобы видеть дерево зеленым. В силу этой кармы определенным образом возникают такие механизмы, благодаря которым деревья зеленеют. Все эти процессы описаны в тантре Калачакры. Они очень похожи на научные объяснения. Конечно, наука ничего не говорит о карме, кармических силах. Но, если я спрошу ученых, почему они утверждают то, что утверждают, то в конечном итоге мы дойдем с ними до вывода о существовании закона кармы.

Например, когда мы говорим в буддизме об эволюции жизни и подобном, мы говорим об этом не просто как о каких-то отвлеченных любопытных темах, которые можно было бы узнать. Мы все это говорим, для того чтобы суметь породить в себе любовь и сострадание – с этой целью излагаются все эти вещи. Научные открытия не предназначены для развития любви и сострадания. Но все буддийские теории как раз служат одной цели: порождению любви и сострадания. Это очень интересная особенность. Когда вы понимаете эту взаимосвязанность, то в вашем сознании что-то раскрывается.

Далее вы можете проследовать уже к другому логическому выводу. Если я с безначальных времен постоянно перерождаюсь, то это означает, что я уже рождался в качестве ребенка каждого живого существа. Это означает, что уже все живые существа были моей матерью. И это правда. Вы все, каждый из вас, по сто раз, больше ста раз были моей матерью. Все живые существа – то же самое. Потому что я живу уже очень долго, с безначальных времен до сих пор. Это огромный, невысказанный промежуток времени. Следуя этой логике, очень легко понять, что все живые существа были моей матерью. Все существа были также и вашей матерью. Когда они были вашей матерью, как они были к вам добры! Сколько раз они жертвовали своей жизнью ради вашего счастья!

А теперь, если говорить о доброте, если кто-то задаст вам вопрос: «Допустим, один человек дал тебе сто долларов вчера, а второй человек дал сто долларов сегодня, кто из них к тебе добрее?». Они одинаково добры. И тот, и другой дали вам сто долларов, просто в разное время. Было бы очень неразумно говорить: тот, кто дал мне деньги сегодня, добрее ко мне. Это детский подход. Мудрые люди скажут: «Они оба в одинаковой степени добры ко мне». В этом случае, кто к вам добрее: существа, которые были добры к вам в прошлой жизни, или те существа, которые добры к вам в этой жизни? Они в равной степени добры к вам. Та же самая логика.

Когда вы посмотрите с этой точки зрения, вы поймете, что все живые существа были вашей матерью и были в равной степени добры к вам. Никакой разницы. У них у всех одно и то же чувство: все они хотят счастья и не хотят страдать. Всем им всегда не хватает счастья, все они постоянно страдают. На основе всех этих выводов, о которых мы с вами говорили, когда вы смотрите на живых существ, имея все эти постижения: вы видите, как им не хватает счастья, как они страдают, – у вас должно появиться к ним равностное чувство. Вы пожелаете каждому из них: «Пусть все они будут счастливы. Пусть все они будут свободны от страданий».

Желание, чтобы все существа стали счастливы, называется любовью. Желание, чтобы все они освободились от страданий, называется состраданием. Благодаря медитации на семь пунктов причинно-следственных связей у вас развивается в итоге высшее желание. Вы говорите: «Какой лучший способ помочь живым существам? Лучший способ помочь им – это самому стать Буддой». Никакого другого выхода в этой ситуации у вас нет. Вам нужно стать Буддой, чтобы обрести силу и способность помочь всем живым существам. Почему? Для того чтобы привести их всех к состоянию безупречного счастья, вы должны помочь им породить в себе причины счастья, то есть мудрость, познающую пустоту.

Но для того чтобы достичь не просто освобождения, а полного Просветления, одной мудрости, познающей пустоту, недостаточно. Для этого нужна также бодхичитта. И вам нужно помочь им породить в себе бодхичитту. А для того чтобы освободить всех живых существ от страданий и причин страданий (а причины страданий – это неведение и себялюбие), опять же необходимо породить в себе бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Вы должны помочь существам породить в себе эти два качества.

Если перед вами стоит такая задача, а вы – обычный человек, у вас самих нет бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, как же вы можете им помочь? У живых существ очень много предрасположенностей ума, разных наклонностей, разных складов характера. Если вы не обладаете всеведущим умом, как вы можете рассчитывать на то, чтобы им помочь? Поэтому, чтобы действительно помочь живым существам – освободить их от причин страданий и привести к состоянию полного счастья, совершенно необходимо самому достичь Просветления, состояния Будды. Когда вы действительно убеждаетесь в этом

путем анализа и приходите к одному единственному выводу: «Да, это правда: чтобы помочь всем существам, я действительно должен достичь состояния Будды». Когда у вас появляется стремление достичь этого состояния, чтобы им помочь, то это называется относительной бодхичиттой.

Некоторые люди могут слушать и думать: «Я приехал на этот ретрит с другими целями, у меня есть свои мирские интересы; вместо того чтобы помочь мне решить мои проблемы, геше Тинлей предлагает мне заняться решением проблем всех живых существ». Но лучший способ решить собственные проблемы – это решить проблемы других. Поскольку наш ум очень ограничен, он не способен этого понять. Экономисты, когда они немножко умнеют, анализируют, анализируют и в итоге приходят к выводу, что помощь другим – это косвенная помощь самому себе.

Разумный эгоизм гораздо лучше глупого эгоизма. Хорошие предприниматели, например, фабриканты создают у себя на фабрике хорошую систему, обеспечивающую эффективный труд, они платят хорошие зарплаты. Когда производство идет хорошо, они платят премии, тем самым они обеспечивают успех всему предприятию, решая проблемы рабочих. Когда человек получает хорошую зарплату, он гораздо быстрее делает свою работу. Поэтому помощь другим в данном случае – это косвенная помощь своей компании. И это буддийская теория. Эти экономисты не слушали буддийских учений, они пришли к тому же выводу в результате анализа: если вы хотите получить хорошие результаты, вы должны делать что-то хорошее для других. Начинать же эти экономисты с мирских теорий. Они говорили, что для получения большой прибыли нужно на всем экономить, как можно меньше тратить. Позже они понимают, что это глупо. Они понимают, что чем больше ты тратишь, тем больше тебе возвращается. Но это надо делать не глупо, а искусно, умело. Одних затрат тоже недостаточно, нужно тратить в правильное время, в правильной ситуации, правильное количество.

И такова же буддийская практика. Вы должны все делать в нужное время, в нужной ситуации. А если вы все время говорите всем: «Я люблю тебя больше, чем себя, пожалуйста, заведи у меня все, что хочешь, я тебе все отдам», то это очень глупо. Допустим, экономисты объявили, что чем больше тратишь, тем больше получаешь прибыли. А какой-то глупый бизнесмен услышал это, вышел на улицу со всеми деньгами и раздал их все. Это глупо. Так, в духовной практике, да и в любой духовной области, сначала вы должны хорошенько изучить вопрос, узнать его во всех подробностях, лишь потом уже приступать к осуществлению.

Мой Духовный Наставник говорил мне: «Не надо с самого начала слишком много заниматься практикой, сначала ты должен очень хорошо понять, как практиковать». Я вам то же самое советую: не надо делать слишком много разных практик. Сначала вам следует понять, какой практикой вам следует заняться. Если же вы начнете что-то делать, делайте краткую практику, но делайте ее эффективно и чисто. И старайтесь большую часть времени все-таки тратить на неформальную практику. Например, все время следите за своим телом, речью и умом. Не позволяйте себе совершать вредоносные действия ни телом, ни речью, ни умом. Следить за своим умом очень важно. Шантидева сказал: «Если не наблюдаешь за своим умом, зачем соблюдать столько обетов?»

Итак, следить, наблюдать за умом – это очень важно. Это практика. Когда вы вот-вот уже готовы убить комара, когда вы уже замахнулись и вовремя удержались – это практика. Вам не обязательно очень громко читать мантры или петь «Хари Кришна, Хари Рама», «Хари Будда» тоже не надо петь. Вовремя остановитесь, когда у вас на руке комар сидит, вспомните о карме, о взаимозависимом происхождении и удержитесь от этого убийства.

Проявите чуткость к комару. Поймите, что он просто голоден и хочет попить немного крови. Если не хотите делиться с ним своей кровью, то скажите ему: «Уходи, улетай отсюда». Зачем же убивать его? «Я худой, отправляйся к толстым людям, – скажите, – улетай, комар». И он улетит. Но не убивайте его. Или, допустим, вы вот-вот скажете кому-то грубость. Удержитесь, вовремя закройте рот. Это практика Дхармы. И на эту практику вы способны в любое время. Такую практику делайте как можно больше. Формальную практику старайтесь делать в кратком варианте. Впоследствии, когда вы начнете понимать свою формальную практику все глубже и глубже, тогда можете делать ее дольше и дольше.

Второй метод порождения бодхичитты, который был передан Шантидевой, называется обмен себя на других. Кстати, первый метод я объяснил очень приблизительно, в общих чертах. Вам необходимо прослушать о нем полные наставления, чтобы им заниматься. Если вы поймете эти вещи подробно, то вы станете по-настоящему мудрым человеком. И эта мудрость пригодится вам жизнь за жизнью.

Эта мудрость, которую я передаю вам, основана на законах самой природы, поэтому она никогда не изменится. Что же касается экономических теорий, теорий политологии, то они зависят от законов конкретного государства, они зависят от законов, которые были придуманы людьми, и поэтому эти теории подвержены изменениям – ведь человеческие законы все время меняются. Когда появится совершенно новый свод законов в стране, все эти теории будут признаны устаревшими, и вам понадобятся новые теории. Сколько бы вы ни изучали вещи такого рода, когда изменятся законы, то и эти вещи тоже изменятся. Какой смысл тратить столько времени на их изучение? Если вы хотите что-то изучать, изучайте теории, основанные на законах природы, естественных законах, а не на человеческих законах. Например, такой закон, как сохранение массы и энергии, – это тоже закон природы, он никогда не изменится. В прошлом это было так, это так и в настоящем, и в будущем все останется абсолютно таким же в этом отношении, даже через миллион лет.

Второй метод порождения бодхичитты, преподанный Шантидевой, – это метод обмена себя на других. Для того чтобы применить этот метод, сначала вы должны уравнивать себя с другими. По какой причине следует уравнивать себя с другими? Основная причина в том, что и у вас, и у всех других живых существ одни и те же чувства. Все мы в равной степени хотим быть счастливыми, и никто из нас не хочет страдать. Как же вы можете в такой ситуации утверждать: «Мои чувства важнее, чем чувства других»? Все мы в равной степени имеем право на счастье. Если мы придерживаемся сансарического мышления, то мы готовы пожертвовать счастьем всех остальных ради собственного маленького эгоистичного счастья. Это очень неразумно.

Помимо этого понимания, вы должны подумать: «Я – всего лишь один человек, а других большинство». Кто важнее: один человек или большинство? Несомненно, большинство важнее, чем один человек, – это тоже закон природы. Если брать единицу и множество, то множество важнее единицы. Итак, если я пока еще не могу считать их важнее, чем себя, по крайней мере, я должен поставить себя и их в равное положение. Постарайтесь научиться воспринимать всех живых существ равно, потому что без этого равностного подхода вы не сможете породить бодхичитту.

В настоящий момент мы делим живых существ на три категории. Тех существ, которые доставили некоторое удовольствие вашему себялюбию, вы относите к категории своих друзей и слишком привязаны к этой категории. Тех людей, которые немножко ущемили ваше себялюбие, вы занесли в категорию своих врагов, по отношению к ним вы испытываете отвращение и ненависть. Когда они страдают, вы радуетесь. А тех людей, которые с вами никак не связаны, вы занесли в категорию посторонних. Вам совершенно

безразлично, страдают ли они или счастливы. Как обезьяна, которая перекладывает фрукты из одной корзины в другую, вы постоянно тасуете людей из одной категории в другую. Тот, кто был вашим другом в прошлом году, но в этом году немножко причинил вам вред, попадает автоматически из категории друзей в категорию врагов. В том году вы были так привязаны к этому человеку, что, не увидев его, вы не могли уснуть, ни дня не могли без него прожить. А сегодня вы не можете его вынести на дух. При одном лишь его виде вас уже начинает трясти.

Все это – плоды ваших ложных проекций, ваших представлений, что друзья и враги – это кто-то, кто существует вне вас. В действительности, никаких врагов, существующих со стороны объекта, нет. Если бы были такие объективные враги, то, допустим, Олег, если он враг, должен быть врагом для всех. Но Олег может быть вашим врагом, но лучшим другом других людей. Получается, со стороны объекта (в Олеге) нет ни друга, ни врага. Это все интерпретации вашего сознания. Вы навешиваете на этого человека свои собственные стереотипы, какие-то представления. Потом, когда вы его увидите, вы его представите как какого-то черта с рогами на голове. Все, что делает этот человек, вам видится в черном цвете. Это ваша собственная ошибочная интерпретация. Например, если этот человек веселый и общительный, вы говорите, что он слишком болтлив. Если он тихий и неразговорчивый, то вы говорите, что он высокомерный. Все зависит от вашей собственной интерпретации. Какой бы у человека ни был характер, если он вам не нравится, вы все истолкуете по-своему в невыгодном для этого человека свете.

А если вам кто-то нравится, то вы, наоборот, преувеличиваете его качества. И все, что этот человек делает, вам кажется превосходным. Даже если этот парень или девушка появится в каком-то совершенно уродливом одеянии, в каком-то рванье, вы скажете, что это очень модно. Это всего лишь ваше представление, проекция. Если нам что-то нравится, то мы наделяем этот предмет большой силой своих представлений и преувеличиваем все его положительные стороны. Поэтому разным людям нравятся разные вещи. Некоторым нравятся очень странные вещи, им вначале понравилось что-то, и они начинают приукрашивать, создавать свой собственный образ этого предмета. Именно из-за этих ложных представлений и интерпретаций мы делим людей на категории, испытываем к одним привязанность, к другим – отвращение и из-за этого создаем очень много негативной кармы. Из-за этого мы не способны породить в себе бодхичитту, не можем развить равностный ум.

Мудрые люди думают следующим образом: «Что такое друг? Тот, кто помогает. Для того чтобы помочь, не обязательно помогать именно сегодня. К помощи относится помощь и в прошлом, и в настоящем, и в будущем. Эти мои друзья помогают мне в настоящем. Зато в прошлом они были моими врагами и вредили мне. И это действительно так. А в будущем они опять могут стать моими врагами и вредить мне. Они помогают мне только в настоящем. Теперь мои враги. В прошлом они мне помогали. Лишь в настоящем из-за каких-то обстоятельств они начали мне вредить. Они неправильно меня воспринимают, видят меня в демоническом свете. Но в будущем они вновь станут моими друзьями. Так какая разница?»

Делить людей на друзей и врагов могут только маленькие дети. Это детский образ мышления. Мудрый человек, глядя в настоящее, прошлое, будущее, говорит: «В настоящем этот человек мне навредил, но в прошлом он помог, возможно, поможет в и будущем. Почему я должен считать его своим врагом? Враги же, когда мне сейчас вредят, оскорбляют меня, клеветают на меня, они учат меня терпению – это очень полезно. Очень хорошо. И друзья, и враги в равной степени добры. В прошлом и те, и другие были добры ко мне, сейчас и те, и другие добры ко мне, в будущем и те, и другие будут ко мне добры.

Один проявляет доброту, обслуживая меня, кормя меня. Второй добр ко мне потому, что учит меня терпению. Тогда зачем мне делить людей на друзей и врагов?»

Лама Цонкапа говорит: «Друзья были врагами, а враги были друзьями. Зачем делать различия между первыми и вторыми? И те, и другие были в равной степени добры к вам». И те, и другие были вашими врагами и друзьями. Но они были вашими врагами очень недолго, гораздо большее время они были вашими друзьями. Они были добрыми матерями. Зачем же делить их? Думайте об этом. Не обязательно сидеть и медитировать, просто думайте как можно чаще о том, что бессмысленно делить людей на друзей и врагов. Тогда вы станете мудрым человеком. Если у вас появится это качество, качество равностного подхода ко всем живым существам, то это прекрасное достоинство. Очень хорошее качество. Вы станете объектом доверия для всех.

У нас в Тибете очень много таких мудрых, равностных людей. Когда у кого-то семейные проблемы, неурядицы с соседями, они идут именно к такому человеку на его суд и просят помочь разрешить их проблему. В Тибете никогда не было официальных судов, которым надо платить деньги за тяжбы, разбирательства. Люди в Тибете всегда шли к таким мудрецам, когда у них возникали проблемы, потому что они знали, что этот человек честный, беспристрастный. Он беспристрастно выслушает обе стороны, он не делает различий между своим собственным сыном и другим человеком. Даже если у его сына и других людей будут проблемы, и те, и другие придут к нему. Люди таким мудрецам очень доверяют, потому что они всегда остаются беспристрастными в своих оценках. Тогда такой человек, выслушав обе стороны, объективно рассудит, кто прав, а кто виноват. И никто потом не пожалеет о том, что обратился к нему.

Надеюсь, что в будущем в Омске может появиться подобный мудрый человек, который бы решал ваши проблемы. И вам не надо никого призывать: «Приходите ко мне, я буду решать ваши проблемы!» Если у вас будет равностный ум, то люди это увидят, оценят и будут приходить к вам сами.

Будьте счастливы и будьте добры. Можете общаться друг с другом, обсуждать Дхарму. Обычно, когда вы разговариваете, ваши разговоры вращаются вокруг мирских проблем. «Он такой, они такие», – но это не ваше дело, это вас не касается. Сегодня, когда вы будете разговаривать, постарайтесь все-таки обсуждать Дхарму.