

Итак, как обычно, породите в себе правильную мотивацию. Мы с вами обсудили первый смысл тренировки ума, теперь дошли до второго смысла. Второй смысл тренировки ума – это собственно порождение бодхичитты. Как мы уже сказали, различают относительную и абсолютную бодхичитту. Мы с вами сейчас обсуждаем метод развития относительной бодхичитты. Существуют два метода порождения относительной бодхичитты. Один из них – это метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, а второй – метод обмена себя на других. В учении по тренировке ума объясняется второй метод, то есть обмен себя на других.

Для того чтобы достичь обмена себя на других, сначала нужно уравнивать себя с другими. Существует два вида равенности. Первое – это когда вы пытаетесь уравнивать в своём восприятии друзей и врагов. И второй, когда вы понимаете, что необходимо в равной степени приносить всем им благо. Так вот, равенность, которую вы порождаете в себе в методе обмена себя на других, предполагает больший акцент на желании принести всем им равное благо. Первая равенность – это когда вы пытаетесь в своём восприятии уравнивать друзей и врагов. Она характерна для обоих методов порождения бодхичитты, как для семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, так и для обмена себя на других. Но вторая равенность – равенность принесения им равного блага – характерна только для второго метода (обмена себя на других).

Если вы знаете эти положения, то в своей повседневной жизни вы должны размышлять над ними и пытаться породить в себе равностное отношение ко всем живым существам. Этот материал, который я вам даю, очень важен для порождения необходимого чувства. И, чем богаче у вас материал, тем проще вам будет размышлять об этом. Как только вам в голову придет какая-либо мысль, вы тут же можете начать размышлять над большим количеством материала, который вам уже дан, и использовать эти размышления для того, чтобы вызвать у себя чувство равного отношения ко всем существам.

Почему в настоящий момент у нас негативные эмоции возникают легко и произвольно, а позитивные мысли и эмоции мы можем вызвать в себе лишь с некоторым усилием? Почему они у нас возникают гораздо реже, чем негативные? Потому что у нас очень много негативного материала для размышления и очень мало материала для порождения позитивных настроений ума.

Например, два человека находятся рядом, у одного из них богатейший позитивный материал, связанный с Дхармой, в сознании уже накоплен, а у второго человека мало такого материала. Допустим, третий человек упоминает при них только одно лишь имя Олег. Он говорит: «Олег». И реакция на это имя у каждого из этих людей будет совершенно разная. «А-а-а, Олег?! – скажет один из них. – Что он там делает? Чем он занимается?» И сразу такое мирское отношение вспыхнет в сознании к этому Олегу: «Он раньше про меня такое-то говорил». И таким образом одно лишь только слово Олег уже активизирует в сознании этого человека большое количество разных негативных мирских концепций и эмоций. Это тоже аналитическая медитация, но она негативная.

А другой человек, у которого богатый материал Дхармы в сознании, при упоминании имени Олег или при упоминании фразы «матери живые существа» тут же почувствует любовь и сострадание к этому человеку или к этим людям. И подумает о том, как Олегу, например, не хватает счастья, как он всё время страдает. У тех, кто достиг определенных навыков в медитации на бодхичитту, лишь при одном упоминании о живых существах в уме возникает сильное чувство любви и сострадания и бодхичитта. И всё это благодаря наличию богатого материала для размышления.

Итак, для того чтобы механизм нашего сознания изменился, для того чтобы мы могли преобразовать своё сознание, сделать его гораздо менее негативным и более позитивным, для нас очень важно научиться забывать негативные темы и помнить больше позитивных тем для медитации. Это очень важно. Сколько бы плохого люди вам ни сделали, просто забудьте об этом. Пусть этот вред, причиненный вам, будет, как письма на воде, сразу же исчезающие. Пытайтесь понять, что этот вред, который вам причинен, – это всего лишь эхо ваших собственных действий, совершенных в прошлом. Поэтому автор этого текста говорит: «Обвиняй во всем одно». Он имеет в виду как раз то, что никто во внешнем мире не причиняет вам вреда на самом-то деле. Все негативное воздействия, которые вы испытываете, – не что иное, как результат ваших собственных вредоносных действий. Мы подробнее это обсудим немножко позже.

Итак, запомните это. Пытайтесь забывать чужие ошибки как можно скорее. Пускай проступки и ошибки других людей будут как бы написанными на воде, но не вырезанными на камне. Потому что, когда прегрешения других отпечатываются, как на камне, то это признак очень плохого, дурного характера.

Допустим, если вы что-нибудь плохое сделаете по отношению к бодхисаттве, через несколько дней раскаетесь, придете и скажете: «Ой! Простите меня, пожалуйста, я был неправ». Бодхисаттва спросит: «А что? О чем речь? Что такое произошло? Что ты плохого мне сделал? Я не помню». Такое отношение действительно свойственно для бодхисаттв – легко забывать о плохом. В восприятии бодхисаттвы все негативные действия других по отношению к нему как бы написаны на воде.

Вы также легко забываете о доброте других, как бодхисаттва забывает о недостатках других. Через несколько дней после того, как вы сделаете что-то хорошее человеку, вы придете к нему и скажете: «Что, не помнишь, как я был добр к тебе? Почему ты мне не отвечаешь такой же добротой?». Человек с недоумением спросит: «А что ты мне сделал хорошего?». Очень легко мы это забываем. Вот таков ошибочный механизм работы нашего сознания в данный момент. Вы умеете забывать, но вы не умеете забывать негативные моменты. Зато у вас прекрасная память в отношении причиненного вам вреда, до мельчайших подробностей. Даже какие-то мелочи вы запоминаете. Они отпечатываются в вашем сознании, и вы помните всё вплоть до года, месяца, дня, минуты, секунды, когда вам был причинен этот даже небольшой вред. Это неправильная стратегия, которой следует ваш ум в данный момент. Именно из-за этой ошибочной стратегии негативные эмоции возникают у вас непроизвольно.

Я вам точно говорю, что подобная стратегия – подробнейшая инструкция преобразования своего ума – существует только в буддизме. Ни в одной другой духовной традиции больше таких подробнейших наставлений нет. Да, во всех религиях и духовных традициях говорится о важности доброты и сострадания, но богатство наставлений о том, как этого достичь, встречается только в буддизме, оно уникально. В христианстве тоже существует это учение, но там нет подробных комментариев на этот счет. Не объясняется механизм действия этого учения. Иисус Христос тоже говорит, что нужно забывать вред, причиненный другими: «Когда ударят тебя по левой щеке, подставь правую». Это очень глубокое учение. То же самое учение. Но в христианстве не объясняется подробно взаимосвязанность всех этих вещей. Поэтому ученики не имели возможности это глубоко изучить. Сам Иисус был бодхисаттвой, он всё это прекрасно знал. Но ученики не получили должного обучения, поэтому неправильно расставили акценты. Слишком много внимания они уделяли строительству храмов, обращению людей в свою веру и недостаточно внимания уделяли вот этим вопросам. Это ошибка не Христа, но ошибка его учеников.

Как бы то ни было, я говорю это всё по основной причине, чтоб вы поняли, насколько важен богатый материал для размышления. Чем больше у вас материала по Дхарме в сознании, тем проще вам будет стать хорошим практиком. Но одного лишь материала, конечно, недостаточно. Вы станете хорошим практиком в том случае, если будете размышлять над ним, если будете внимательно относиться к себе. Поэтому для порождения равностного отношения ко всем живым существам имеет большое значение тот материал, который вы накапливаете в своём сознании, темы для размышления. У вас обязательно должна войти в привычку следующая вещь: вы должны легко забывать ошибки и недостатки других, а также вред, причиненный вам, и помнить как можно лучше о том добре, которое вам сделали люди. Это стратегически важный подход, вы должны развить его в себе.

Если вы проанализируете этот вопрос, то действительно поймете, что очень глупо копить обиду за причиненное вам зло, потому что эта обида – память о вреде, который вам причинили, – делает вас только еще более несчастными. Это же глупо. Если бы память о причиненном вам вреде делала вас счастливыми, тогда у вас еще были бы какие-нибудь основания помнить о нём. Но злопамятность причиняет вам больше несчастья, усугубляет ваши негативные эмоции, заставляет вас больше страдать. Поэтому это действительно глупо. Это очередная старая привычка. Вы должны изменить ее.

Для того чтобы избавиться от какой-то привычки, в первую очередь вы должны увидеть её недостатки – понять, что быть злопамятным – это действительно глупо. Когда вы увидите недостатки этой своей привычки, то постепенно ваше отношение к ней начнет меняться, она уже не будет вам доставлять никакого удовольствия. Когда она будет возникать, вам будет не по себе. Вы будете думать: «Ну вот, зачем опять у меня это чувство возникло?» И вы будете стараться как можно меньше ему поддаваться, и оно будет возникать всё реже и реже.

Вам также не будет доставлять никакого удовольствия слушать о том, как люди злословят или говорят: «Такой-то про тебя сказал то-то, а она сказала про тебя это». Вы будете останавливать людей и говорить: «Нет, я не хочу это слышать. Не надо, не продолжайте». Некоторые люди очень странные. Им, наоборот, доставляет это какое-то удовольствие, они говорят: «Ну, еще-еще расскажи, что про меня эти говорят, а что те. Иди, послушай, что они там про меня говорят, а потом мне передашь». Какой смысл в этом? Вы же только расстраиваетесь еще больше. Вместо того чтоб засылать шпионов во вражеский стан, чтобы они разведали, что о вас там говорят, даже если вам кто-то будет говорить об этом, вы просто должны остановить этого человека и сказать: «Не хочу я слышать об этом».

Великий учитель Махатма Ганди учил о трех обезьянах. Одна из них изображается с закрытыми глазами: «не вижу зла», вторая – с закрытыми ушами: «не слышу зла», а третья – с закрытым ртом: «не говорю зла». Вот это очень глубокое учение. Вы должны это тоже принять к сведению. Это тоже очень хорошая стратегия для тренировки ума.

Дело в том, что в нашем уме очень много семян омрачений. Когда мы встречаемся с соответствующими условиями, то эти семена проявляются, прорастают в нас. Поэтому, если мы находимся в окружении большого количества объектов, провоцирующих, усугубляющих омрачения, они будут всё время в нас проявляться. Поэтому нам нужно отстраниться от этих объектов, как можно меньше стараться сталкиваться с объектами, вызывающими омрачения. Это очень важная стратегия. Не заглядывайтесь на объекты, вызывающие омрачения. Лучше смотрите на объекты, вызывающие сострадание. Это как профилактические меры против появления омрачений. Сегодня у нас семинар в

профилактории и говорим мы о профилактике омрачений. Профилактика – это гораздо лучше, чем собственно лечение.

Я тоже всё время так поступал, приучил себя к этому, поэтому я всё время очень счастлив. Для меня практика Дхармы – это не тяжкий труд, а естественный образ жизни. Процесс изменения своего мышления происходит естественно. Если вы почитаете наставления Будды Шакьямуни и Шантидевы, то увидите, насколько они практичны. Они делали акцент на практике, связанной в первую очередь с изменением собственного мышления, с превращением в более глубокого, более открытого, более мудрого человека. И это главное, на этом делается основной упор. Эти советы действительно практичны. Если вы не хотите становиться буддистом, то это не обязательно. Потому что гораздо важнее стать хорошим человеком, чем буддистом.

Теперь, для того чтобы развить в себе равностность, применяется девять обоснований. Из них шесть обоснований основаны на относительном и три – на абсолютном. Равностность очень и очень важна. Когда вы разовьёте в себе равностность, желание приносить равное благо всем живым существам, вам будет гораздо проще добиться обмена себя на других. Все эти положения очень полезны, каждое из них создаёт определенный механизм, способствующий порождению бодхичитты.

Бодхичитту нельзя породить в себе только словами: «Я должен породить бодхичитту». Если будете внушать себе: «Я должен породить...», бодхичитта у вас не появится. Для этого нужны все эти механизмы. Вы же не можете заставить себя полюбить своего врага. Если вы будете говорить: «Я должен полюбить своего врага. Должен! Просто обязан!» И говорить себе: «Если ты не полюбишь своего врага, я тебя буду бить». И будете бить себя и истязать, потому что вы не в состоянии будете на самом деле полюбить своего врага, как бы вы себе это ни приказывали. Вот так медитировать очень тяжело, когда вы весь день напролет сидите, говорите: «Любовь, любовь, любовь. Я должен любить, должен любить. Если я не буду любить, я плохой. Я должен любить своего врага». И будете хлестать себя плеткой периодически за то, что вы не способны полюбить никого. И очень многие люди, кстати, занимаются такой медитацией. Медитация, связанная с самоистязанием, с насилием над собой, вообще непродуктивна.

Когда вы создаете правильную стратегию у себя в сознании, то, даже если вы говорите себе: «Не люби своего врага», но если этот механизм заработает, то вы естественным образом полюбите врага, даже сами того не желая. Потому что в вашем уме вы увидите очень много оснований для того, чтобы полюбить своего врага. Даже если вы будете заставлять себя: «Не люби своего врага. Не люби», – вы всё равно полюбите его. Потому что это будет уже естественный механизм. Иногда по отношению к некоторым людям или вещам, даже если вы заставляете себя, говорите: «Не люби его, не люби», – всё равно в вашем сердце всё сильнее разгорается любовь, потому что механизм уже запущен, он работает. Всё складывается так, чтобы вы полюбили. Итак, этот механизм, или стратегия вашего мышления, имеет очень большое значение. Так что об этом вы должны помнить и никогда не забывать. Вы не найдете всех этих наставлений ни в каких книгах. Это я говорю вам, опираясь исключительно на свой небольшой опыт.

Итак, вот эти девять положений медитации на равностность – тот самый механизм, стратегия, о которых я вам говорил. Если вы будете размышлять над этими положениями, то ваше отношение будет меняться само собой. Естественным образом в вас появится желание приносить равное благо всем живым существам. Даже если я объясню, как работает принцип порождения равностности какому-то демону, злобному духу или чудовищу, если он обратит свой ум к Дхарме и будет получать учение, то у него тоже

появится желание в равной степени приносить благо всем живым существам. Даже кровожадный людоед изменится. Почему же вы не можете измениться?

До того, как начать перечислять все эти сущностные положения, необходимо объяснить, насколько важен этот механизм, чтобы вы слушали внимательно и уже соотносили те положения, которые вы слышите, с необходимостью создания определенной стратегии, определенного механизма. Иногда у нас в Тибете у учителей встречается один недостаток: они очень много информации дают, очень много материала, положений, классификаций, но не объясняют, как практически это применять, как создавать на основе всего этого материала механизм преобразования своего ума. Поэтому ученики получают очень много информации, но совершенно не меняются. И я сам тоже, когда учился в университете, если мне не объясняли механизм чего-либо, меня это тема не интересовала. А вот если я видел механизм, то тогда мне было интересно учиться.

В противном случае это просто как теоретическая информация о чем-то. Например, перечисление планет в небе: «Вон там Марс, там Юпитер». Ну и что с того, что вы будете знать про Марс и Юпитер? Совершенно ничего не меняется от того, знаете ли вы о Марсе и Юпитере или нет. Потому что это знание совершенно никак не связано с вашей жизнью. Вот если вы знаете, как они связаны с вами, как они могут повлиять на вашу жизнь, тогда вам захочется узнать о них более подробно. И в будущем также, какое бы образование вы ни получали, чему бы вы ни учились, в первую очередь вы должны понять, насколько эти знания применимы в вашей жизни и полезны, как с их помощью вы можете изменить свою жизнь и самого себя к лучшему. Только с таким подходом вы должны получать какие-то новые знания, потому что это практически важно. Итак, настоящая практика – это когда вы меняете свою жизнь, делая её более глубокой, более практичной, более доброй и становясь всё лучшим и лучшим человеком. Это всё – результаты вашей практики. Если вы не замечаете в своей жизни таких результатов, это означает, что ваша практика неэффективна. Это означает, что вы делаете что-то неправильно.

А теперь мы возвращаемся к теме. Итак, из шести относительных обоснований порождения равенности существует три обоснования с точки зрения других и три с точки зрения вас самих.

Сначала три обоснования с точки зрения других. По какой причине нам нужно приносить равное благо всем живым существам? Первая причина: потому, что все живые существа в равной степени хотят счастья и не хотят страдать. Это правда. Ваши друзья, ваши враги и крошечные насекомые – никакой разницы между ними нет, потому что все они хотят быть счастливыми, и никто из них не хочет даже малейшего страдания. Если их всех объединяют одни и те же чувства, как вы можете проводить между ними различия: хотеть делать что-то хорошее для одной группы и не хотеть помогать другой? Это очень неразумно.

В отношении некоторых людей, у которых очень плохой характер, у нас возникает нежелание делать им что-то хорошее. Но это неверно, потому что люди с дурным характером страдают больше, чем другие, поэтому нуждаются в большей помощи. Ну, и у меня тоже есть такое отношение к тем людям, которые отличаются дурным характером: у меня появляется чувство, что я не хочу приносить им благо, помогать им. Я не хочу им вредить тоже, но и помогать им у меня нет особого желания. Но это неверно. Потому что, если обдумать все эти положения, подумать о том, что действительно объединяет людей, то получается, что нет никакого различия между людьми с дурным характером и другими.

Если вы спросите себя: «Почему ты не хочешь помогать тем людям, у которых очень плохой характер?», то вы не найдете веских причин на то, чтобы не помогать им. Это просто наше свойство такое, особенность нашей психологии. У нас возникает естественное желание помогать людям, у которых хороший, приятный нрав и возникает отторжение от людей с плохим характером и нежелание для них что-либо делать. Ну и, если вы копнете еще глубже, то увидите, что подобное отношение связано с вашим эгоизмом. Ваше эго естественно тянется к людям с хорошим характером, и его отталкивают люди с дурным характером. Поэтому первым людям мы хотим помогать, а вторым не хотим. Когда у вас появится это привычное чувство, то вы должны начать его исследовать. Вы должны начать анализировать: «Почему у меня возникает это чувство? Почему я чувствую так, а не иначе?». Когда вы поймете причину этого, вы должны изменить эту причину, для того чтобы устранить само это чувство. И это как раз и называется философией.

Быть философом – вовсе не означает использовать какие-то мудреные фразы и слова, для того чтобы произвести впечатление на людей. Какие бы красивые, громкие слова вы ни говорили, если при этом в сердце нет никакой доброты, то какой прок от этих ваших слов? Вот об этом подумайте и постарайтесь со своей точки зрения посмотреть на это и сказать: «Да, действительно, зачем мне проводить между ними какие-то различия? Ведь они все в равной степени хотят счастья и не хотят страдать. Человек, который близок вам, и человек, который далек от вас, – и тот, и другой испытывают одни и те же чувства. Они хотят счастья и не хотят страдать, но при этом постоянно страдают. Так зачем же мне отличать одного от другого? Они в этом равны».

Если у вас очень сильная концепция друзей и врагов, вам трудно как-то это изменить, то подумайте о том, о чем я говорил вчера. О том, что ваши друзья были раньше вашими врагами, ваши враги были раньше вашими друзьями и будут еще вашими друзьями в будущем, поэтому и друзья, и враги равны. Нам нужно отказаться уже от этого детского восприятия людей. Если вам кто-то причинил временный вред, то он плохой. Если кто-то временно вам помог, то он уже хороший. И те, и другие были добры к вам, и поэтому никакого смысла нет проводить между ними жесткую грань. Тот, кто был вашим другом в том году, сегодня ваш враг. Тот, кто ваш враг сегодня, через год будет вашим другом. Никакой определенности в отношении друзей и врагов в сансаре не существует. И подобные размышления уравнивают в вашем сознании друзей и врагов, и после этого вы должны уже подумать о том, что ведь и те, и другие в равной степени хотят счастья и не хотят страдать, и прийти к выводу: «Да, действительно, я должен стремиться в равной степени помогать им».

Если вы будете правильно об этом думать, то эти размышления принесут вам огромную практическую пользу. В будущем, если вы захотите серьезно медитировать на Ламрим, то именно так следует медитировать. Если вы сидите в формальной медитации или в неформальной, просто перечисляйте в уме все эти пункты и говорите после размышления над каждым из них: «Да, действительно, это так». В результате вы приходите к убежденности в том, что живые существа равны в том, что они одинаково не хотят страдать и хотят счастья. Поэтому нужно стремиться приносить им равное благо, в равной степени помогать им. Когда у вас порождается эта убежденность, вы сосредоточьтесь и как можно дольше пытайтесь пребывать в ней. Вместе с этой убежденностью у вас в сердце появится чувство равности, равного отношения к друзьям и врагам. И пребывайте после этого на чувстве равности, однонаправлено на нем сосредоточившись.

Когда у вас порождается чувство равности, то объект медитации, объект сосредоточения находится не где-то вне вас, а в вашем сердце. Именно на нем вам нужно сосредоточиться, но это не внешний объект. Это чувство в вашем сердце. Когда оно

ослабеет, исчезнет, нужно опять возобновить аналитическую медитацию. Таким образом ваш ум приобретет опыт в медитации на равностность. Затем в промежутках между формальной медитацией, то есть во время неформальной практики, вы должны сохранять это чувство в своем уме, чтобы оно непрерывно присутствовало в нем, как тлеющий огонь. Таким образом приходят к достижению реализации.

Но это нелегко. Реализации – это дело нелегкое. Это тренировка ума. Не существует какого-то одного наставления для тренировки ума. Для этого вам нужно получить очень и очень много наставлений, разнообразных инструкций, потому что вам предстоит избавиться от большого количества омрачений и реализовать очень много благих качеств. Например, в гимнастике недостаточно делать только одно какое-то упражнение. Потому что у вас очень много разнообразных групп мышц, и поэтому, для того чтобы накачать мышцы – реализоваться в гимнастике, вам нужно проделать много упражнений, предназначенных для разных групп мышц. Думать, что одного или двух положений достаточно для медитации, – это неверно.

Иногда люди думают: «Для того чтобы медитировать, не обязательно слушать очень много теоретических учений, надо просто приступить к медитации и всё. Все эти теории для ученых предназначены, всё это схоластика, а практику медитации они не нужны. Просто закрой глаза и приступи к медитации». Это очень большая ошибка. Это признак глупости. Иногда и некоторые тибетские учителя тоже дают такие советы.

Лама Цонкапа говорил: «Ученому может навредить чрезмерное знание Дхармы. Но медитирующий йогин, сколько бы он ни знал Дхармы, всё пойдет ему на пользу. Он должен всё время стремиться к накоплению всё больших и больших знаний по Дхарме. Благодаря этому он станет искусен в медитации». А если вы будете искусны в медитации, медитации ваши станут очень действенны. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы не умеете рубить деревья, то хоть сто раз вы ударите топором по дереву, вместо того чтобы срубить его, вы сломаете топор. Но если вы знаете, как правильно рубить, то после пяти-шести взмахов топором вы свалите дерево». Поэтому очень важна здесь искусность, навык, мастерство. Мастерство возникает на основе знаний, мудрости. Поэтому медитация, лишенная знания Дхармы, это как судорожная рубка топором, когда вы можете изрезать этим топором весь ствол, но так и ничего и не срубить.

Теперь второе положение. Почему нам нужно стремиться в равной степени помогать всем живым существам? Потому что все существа подобны десяти больным. Для меня этот пункт очень эффективен. Первый тоже очень хороший пункт, но второй еще более полезный. Допустим, вы врач, а к вам пришли десять больных. Некоторые из них обладают скверным характером, некоторые приветливые, обходительные, милые, но вы знаете, что все они больны. Поэтому очень неразумно было бы помогать только тем, кто с вами любезен, а тем, кто на вас огрызается или смотрит недобро, не помогать. Ведь вы знаете, что они все больны. Да, у них дурной характер, потому что они страдают. У некоторых людей, когда они страдают, портится характер. У других же от страдания характер не портится. Это различие в их складе характера. Но при этом они все равны, потому что все одинаковы больны. Поэтому вы как доктор должны сказать: «Если уж помогать им, то помогать им всем одинаково. Потому что все эти десять человек одинаково больны». Точно так же попытайтесь увидеть всех живых существ, как десятерых больных, потому что они все в равной степени страдают болезнью омрачений с безначальных времен и до сих пор. И нужно сказать: «Мне надо помогать им всем в равной степени. Мне не нужно выделять кого-то и пренебрегать кем-то».

Вообще, попытайтесь выучить наизусть все эти положения. Первое положение – все они хотят счастья и не хотят страдать. Второе – это десять больных. А третье – десять нищих. Нужно в равной степени стремиться помогать всем живым существам, потому что все они подобны десяти нищим, которым не хватает счастья. Зачем же мне делать между ними какие-то различия, когда они все испытывают недостаток счастья. У них нет настоящего счастья, они никогда даже не пробовали, что это такое. Но им не хватает даже временного счастья. Поэтому я буду относиться к ним равностно и в равной степени буду стремиться приносить им благо. Когда вы думаете об этом, размышляете, у вас возникает чувство: «Да, действительно, не буду проводить различия между всеми живыми существами, потому что все они равны для меня в том, что они все хотят счастья и не хотят страдать, и им всем не хватает счастья. Поэтому если и помогать кому-то, то помогать надо им всем одинаково». Когда у вас появится такое желание, сосредоточьтесь на нем, пребывайте на нем как можно дольше.

Это настоящее образование. Если вы хотите получить высшее образование, вы должны стремиться именно к такому. Потому что подобное образование действительно сделает вас мудрыми, глубокими людьми. Если бы во всех университетах на нашей планете давалось такое образование, если бы всем людям прививалось такое отношение, такое мышление: равная забота не только обо всех людях, но и обо всех живых существах – тогда наш мир превратился бы в рай. Все болезни и все стихийные бедствия постепенно бы прекратились сами собой, потому что всё это не что иное, как отражение последствий наших собственных вредоносных действий. Наша планета много-много миллиардов лет назад была подобна раю. Люди жили в гармонии с окружающей средой, они были добры друг к другу, внимательны к своей экологии, и поэтому вся пища произрастала сама собой. И людям не надо было ничего искусственно культивировать, потому что пища вся возникала, росла сама собой. Так было раньше, миллиарды лет назад. А теперь, в наши дни, несмотря на то, что мы сеем и возделываем различные культуры, урожай у нас не вырастает, это очень трудно.

А теперь три условных, или относительных, обоснования с точки зрения вас самих. Первое обоснование. Нужно в равной степени стремиться принести благо всем живым существам, потому что всё непостоянно, потому что вы очень скоро с ними расстанетесь. Как пассажиры в вагоне метро. Допустим, если вы едете в метро, и кто-то вам в этом вагоне улыбнулся, вы говорите: «Мой друг». А кто-то там нахмурился, и вы говорите: «Мой враг». Это же глупо. Зачем же делить людей на друзей и врагов и говорить: «Этой группе людей я буду помогать. Этой группе людей я не буду помогать». Это более чем глупо, потому что на следующей станции метро либо вы выйдете из этого вагона, либо они выйдут. Вы пробудете вместе еще очень недолго. Точно так же все мы подобны сухим листьям, которые кармический ветер согнал в одну кучу в небольшом уголке. Этот уголок называют Омском, Уфой или Новосибирском. Вы пробудете там, в этом углу, очень недолго вместе. Непонимание того, что вы будете вместе еще очень недолго, деление людей на своих и чужих – это очень глупо. Вы должны понимать, что, когда изменится направление ветра кармы, он рассеет всю эту кучу листьев, и вам будет очень тяжело встретиться снова.

Так что, пока вы еще вместе, старайтесь быть добры друг к другу, но когда вы расстанетесь, не скучайте, не тоскуйте. Просто примите эту ситуацию. Мудрые люди, когда находятся в компании с другими людьми, они очень добры к ним, отзывчивы, помогают им, дружелюбны, но, когда расстаются, они не скучают по ним. Неразумные же люди, когда они вместе, дерутся, ссорятся, а когда расстаются, начинают скучать друг без друга и говорить: «Я не могу без тебя жить». Это вот неразумное мышление. Когда вы расстанетесь, никогда не скучайте друг без друга, вы должны понимать, что это закон природы. Все встречи заканчиваются разлукой. Мудрые люди никогда не скучают, не тоскуют в разлуке,



потому что еще до того, как они встретились, они уже продумали всю ситуацию вперед на много шагов, и они уже поняли, что встреча эта закончится разлукой. Что толку расстраиваться, когда это неизбежно. Поэтому, когда наступает разлука, они к ней готовы, никакого потрясения она у них не вызывает.

Рождение заканчивается смертью. Какой здесь кошмар? И ваши близкие умрут, и вы умрете. Кошмар – это вращение в сансаре под властью своих омрачений. И у вас, и у всех живых существ есть один и тот же кошмар – это болезнь омрачений. А когда вы будете думать об этом кошмаре применительно к себе самому, у вас появится отречение. Когда вы будете думать об этом кошмаре применительно к другим живым существам, у вас появится чувство любви и сострадания. Не забывайте также и об этом положении.

Я здесь говорю очень много того, о чем не говорил в Москве, потому что не хочу, чтобы это учение было такое же, как в Москве. Многие ученики приехали на это учение специально из других мест, поэтому я хочу, чтобы они услышали здесь что-то такое особенное, чего не слышали в Москве. Поэтому я о многих вещах говорю с другой точки зрения. Дхарма невероятно богата.

Думайте об этом таким образом и пытайтесь породить равнозначность.

Второе обоснование с точки зрения самого себя. Вы говорите: «Я должен приносить равное благо живым существам, в равной степени помогать им, потому что они были все в равной степени добры ко мне». Это правда. Все живые существа когда-то были вашей матерью, когда-то были вашим близким другом и в этой роли они были все в равной степени к вам добры. Вы не можете сказать ни про одного человека, ни про одно живое существо: «Оно добрее ко мне, чем другие». Все живые существа были в равной степени к вам добры. Отличается только период времени. Как я вам говорил, один человек вам дал сто долларов вчера, а второй сегодня. В чем различие между ними? Лишь во времени, когда это произошло, но вовсе не в глубине их доброты к вам. Бодхисаттва всегда воспринимает всех живых существ как в равной степени добрых к нему.

Итак, думайте об этом, и тогда естественным образом у вас появятся равнозначные чувства ко всем. Думайте об этом во время медитации, либо в неформальной практике, в повседневной жизни. Каждый раз, когда вы видите какого-то человека или какое-то живое существо, вы говорите себе: «Все они были в равной степени ко мне добры, почему же я должен выделять одних и пренебрегать другими?»

И третье обоснование с точки зрения самого себя. Здесь мы задаем гипотетический вопрос: «Если все живые существа были в равной степени добры ко мне, и поэтому их надо всех любить, то, следуя этой логике, все живые существа в равной степени вредили мне и были моими врагами, и поэтому их надо всех в равной степени и ненавидеть. Разве не так?»

Дело в том, что когда вы будете по-настоящему, серьезно медитировать, то логика ваша устроена так, что обязательно во время такой медитации заговорит ваш негативный ум, негативная логика и будет возражать вам примерно так. Когда в вас будет возникать такие мысли, не надо их в себе давить и говорить: «Не думай так! Я запрещаю тебе так думать!» Потому что в этом случае у вас только всё хуже и хуже будут идти дела с медитацией. Вы должны объяснить себе четко, ясно, разрешить эти сомнения, и тогда они сами собой прекратятся.

Ответ здесь такой. Действительно, все живые существа были моими добрыми матерями и помогали мне, но верно и то, что все они вредили мне в прошлом и были моими врагами.

Но доброта моих матерей живых существ ко мне была неизмерима, а тот вред, который они мне причиняли, носил лишь временный характер, был небольшим по сравнению с их добротой.

Возьмите в качестве примера эту жизнь. Посмотрите, как добра была к вам ваша мать с момента вашего рождения и вплоть до вашего взросления, до вашего совершеннолетия или зрелости, как она непрерывно о вас заботилась. Даже во сне она думала только об одном: «Как бы мне помочь своему ребенку». Даже если она крепко спала, если вы начинали плакать ночью, она тут же вскакивала и бежала к вашей кровати. Но враги с момента вашего рождения и до взросления не причиняют вам непрерывный вред. Когда враг крепко спит, если вы при этом подадите голос, враг не вскакивает тут же среди ночи и не бежит вредить вам. Поэтому, как видите, существует огромное различие между их добротой и их вредом по отношению к вам.

Кроме того, когда они вредят вам, они это делают из-за своих омрачений, из гнева. Этот гнев не имеет под собой достоверной основы. Когда люди находятся под властью гнева, они вредят даже себе. Почему же они не могут навредить другим? Поэтому виноват во всём именно гнев. Когда кто-то напился водки и ругается, то это ругань не этого человека, это водка ругается в нем. Если мудрый человек увидит, как пьяный ругается и бранится, то он на него не обидится из-за этого. Он скажет: «Ну, это не он говорит, это водка говорит. Завтра он проспится и опять придет в себя». А дурак, если он наткнется на такого пьяного, который его обругает, завяжет с ним драку и будет спорить с ним, ссориться.

Бодхисаттвы, когда они видят людей, которые в гневном что-то делают или говорят, воспринимают это так, что говорит это в данный момент не сам человек, а говорит или делает такие вещи в нем его гнев. Поэтому обвинять нужно во всем гнев. Шантидева сказал: «Из-за того это не имеет власти. Из-за власти этого, тот не имеет силы. Мудрые, правильно это проанализировав, не гневаются на живых существ». Что это значит? Из-за гнева живые существа не имеют над собой власти, из-за власти гнева живые существа беспомощны. Мудрые люди правильно это анализируют и, благодаря этому, не испытывают ненависти к живым существам. Это очень глубокое учение.

И вы должны так поступать. Когда кто-то, напившись водки, говорит вам какие-то грубости или оскорбляет вас, вы анализируете эту ситуацию и понимаете, что всё дело в том, что человек выпил водки. Это водка заставляет его говорить и делать все эти вещи. И вам легко не испытать гнева на такого человека, когда вы это поймете. Я, например, никогда не обижаюсь, когда пьяные люди мне что-то неприятное говорят. Я просто смеюсь в ответ, потому что я знаю, что это в нем говорит водка. Это, кстати, легкая практика.

Если вы хотите практиковать её, отправляйтесь в какой-нибудь бар, где полно пьяных, и посмотрите там на поведение людей. Если к вам будет кто-нибудь из них приставать, говорить какие-нибудь глупости, то вы просто в это время не теряйте внимательность, осознанность и анализируйте, что происходит. И вместо того, чтобы разгневаться на этих людей, вы почувствуете к ним сострадание. Они говорят столько разных ужасных глупостей. Даже если они на вас накинутся и будут говорить: «Ты – дурак!» и так далее, вы будете просто в ответ им улыбаться и не чувствовать ни малейшего гнева. Это очень хорошая практика. Нет никакого смысла в том, чтоб гневаться на этих людей, потому что вполне очевидно, что они говорят это под воздействием водки.

Когда вы приобретете некоторый опыт в такой практике, то отправляйтесь в то место, где люди могут сказать вам неприятное, но уже не под воздействием водки, а под воздействием гнева. В принципе, механизм работает точно так же. Для такой практики вам не нужен

большой дамару, вам не нужно учиться на нем играть, и в колокольчик там не надо звенеть. Это исключительно работа со своим сознанием. И в Тибете тоже многие великие йогины так практиковали. Сначала они занимались чисто аналитической медитацией, формальной медитацией, а потом им необходимо было проэкспериментировать, проверить это на опыте. Они отправлялись в какие-то места, где проверяли качество своей медитации. Отправлялись в места, способствующие порождению разнообразных эмоций, и там уже пытались на месте применять противоядия.

Наконец, три абсолютных обоснования. Бессмысленно делить людей на друзей и врагов, помогать друзьям и не помогать врагам, потому что все живые существа пусты от самобытия. Нет никаких самосущих друзей или самосущих врагов. Зачем же их делить, проводить различия между ними.

Если бы существовали самосущие враги, то такие враги должны были быть врагами для всех существ. Если Олег ваш враг, если он при этом настоящий, самосущий враг, то он должен быть врагом для каждого. Но для других людей он лучший друг. Это означает, что друзья и враги пусты от самобытия, то есть не существуют так, как сейчас вы их воспринимаете. В настоящий момент друзья и враги предстают перед вами такими плотными, самосущими, поэтому возникают эти все разграничения.

Второе обоснование – потому что все живые существа подобны иллюзии. Существование всех живых существ подобно иллюзии. И друзья, и враги – в точности как иллюзия, как отражение луны в озере. Их существование иллюзорно, и они лишены какого-либо самобытия. Значит, первое обоснование, которое я привел, – «потому что они пусты от самобытия» дается с точки зрения пустоты, абсолютной истины. А второе – что их существование подобно иллюзии, дается с точки зрения относительной истины. Они существуют, да, но их существование подобно иллюзии, подобно отражению луны в воде. Кажется, что луна опустилась в озеро. Но никакой луны там нет, это иллюзия. Также и друзья, и враги – все они подобны иллюзии.

Где ваш друг? Вы исследуйте и вы не найдете в этом объекте ни единой частицы, существующей со своей стороны в качестве друга. Попросите своего друга встать перед вами и проанализируйте: «Где здесь мой друг? Его нос – мой друг или не мой друг? Его глаза, живот, руки, ноги, каждая часть его тела?» И вы поймете, что ни единая частица этого тела, стоящего перед вами, не является вашим другом. И ум его тоже не ваш друг. В общем, ни единое мгновение его сознания и ни единая частица его тела не является тем, на что можно указать пальцем как на вашего друга. Но при этом нельзя сказать, что вашего друга не существует. Ваш друг существует просто номинально, как название, которое присвоено основе для этого обозначения. Как команда «Спартак».

«Спартак» – это название, данное группе футболистов и организации. Ни один из этих футболистов не является «Спартаком». Когда один футболист забивает гол, все вы кричите восторженно: «“Спартак” забил гол!» А если вы скажете фанату «Спартака»: «Вот “Спартак” забил гол», то его реакция будет такой, как будто некий самосущий, реальный «Спартак» забил гол. Но где в действительности этот «Спартак»? Ни единый человек из этой команды не является «Спартаком». И номер одиннадцатый, который забил гол, – тоже не «Спартак». Если он не Спартак, то кто забил гол? Он забил гол, но он не «Спартак». Его можно тоже исследовать, и мы поймем, что забила гол на самом деле его нога. Но его нога – это же не он. А когда мы ногу в свою очередь исследуем, то мы поймем, что передняя часть ноги забила гол. А при этом вы говорите, что «Спартак» забил гол, и все кричат, и все такие счастливые. Почему? На самом деле что произошло-то? Контакт между двумя частицами, в силу которого мяч влетел в ворота. А люди говорят про гол, про победу и

кричат, радуются. Они говорят об этом так, как будто от этого гола зависит жизнь некоторых людей. Если «Спартак» забьет гол, то жизнь этих людей станет осмысленной. А если не забьет, то их жизнь станет сущим кошмаром. И тогда они будут крушить телевизор, выбрасывать с балкона, а некоторые даже совершат самоубийство. Всё это происходит из-за цепляния за самобытие.

Вы цепляетесь за самобытие не в области футбола, вы фанаты в других областях. В этих сферах вы ведете себя абсолютно так же, как фанаты «Спартака» ведут себя на стадионе. В эти моменты вы должны попытаться понять, что всё имеет иллюзорное существование. Всё существует, подобно иллюзии. Будда сказал: «Когда безоблачной ночью луна отражается в воде, луна не опустилась в эту воду. Когда смотришь на это отражение, кажется, что в эту воду проникла сама луна. Но никакой луны там нет. Постарайтесь понять, что точно так же существуют и все феномены. У них чисто иллюзорное существование, они не являются полной галлюцинацией, но их существование подобно иллюзии». В настоящее время как вы воспринимаете все вещи? Вы их воспринимаете самосущими. Это ошибочное сознание. Дело в том, что это ошибочное восприятие будет присутствовать в вас вплоть до достижения состояния Будды. Все вещи будут являться вам как бы истинно существующими, вплоть до самого Просветления. Подобная видимость ошибочна, потому что вещи не существуют так, как вы их воспринимаете.

Поэтому каждый раз, когда у вас какие-то неприятности или когда ваш ум возбужден от чего-то, когда вы находитесь в тревоге, просто вспомните про это учение, скажите: «Хотя я пока не могу ясно осознать и постичь напрямую то, что все вещи лишены истинного существования, об этом говорил Будда. Всеведущий Будда сказал, что вещи существуют не так, как мы их воспринимаем, что их существование подобно иллюзии. Поэтому я тоже должен попытаться воспринимать вещи именно так». И вы должны верить слову Будды. Тогда, даже если у вас будет простая вера, а ясного постижения еще пока не будет пустоты, концепции у вас уменьшатся, ослабнут.

Хотя у меня нет пока еще до конца правильного понимания пустоты, каждый раз, когда я думаю о пустоте, это всё равно, что на кипящее молоко побрызгать холодной водой. Сразу же кипящее молоко концепций, тревог тут же осаживается. Это очень полезно. И поэтому я говорю вам об этом.

Каждый раз, когда у вас в жизни какие-то трагедии, беды происходят, вы должны понять, что ничего самосущего в этом нет. Это всё равно, что смотреть кино – в нем нет ничего реально существующего, ничего самосущего. Из пустого дома невозможно ничего украсть и в пустом доме невозможно ничего потерять. К чему же все эти тревоги и беспокойства? Когда вы поймете смысл этого, у вас начнется настоящий отдых.