

Я рад снова видеть вас. Сегодня вы получите особенное учение – учение о бодхичитте, которое должно стать для вас одним из самых драгоценных учений. В будущем вы должны получать его снова и снова, потому что это очень полезно для вас. Если вы будете получать учение о бодхичитте даже в течение пяти минут, то на пять минут вы станете святым человеком. Основная цель всех учений Дхармы, которые вы получаете, заключается в том, чтобы стать добрым человеком, святым человеком. Любую религию, которая способствует тому, чтобы стать добрым человеком, вы должны принять. Ваша цель заключается не в том, чтобы стать буддистом или христианином. Ваша цель заключается в том, чтобы стать святым человеком, таким как Иисус и Будда. Но если какой-то миссионер захочет сделать вас своим орудием, то вы должны быть особенно осторожны, потому что, вступив в члены какой-то секты, вы можете оказаться чьим-то рабом, а ваша цель – стать святым человеком и наставником самому себе.

Учение о бодхичитте вы должны получать с чистой мотивацией, чтобы стать искренним, добрым, святым человеком. Я, будучи вашим наставником, должен относиться к вам, как мать относится к своим детям. Когда мать что-то делает для своего ребенка, она руководствуется желанием принести ему благо, сделать так, чтобы ему было лучше. У нее нет желания сделать ребенка своей собственностью. Вы, со своей стороны, не впадайте в фанатизм и старайтесь измениться к лучшему. В наши дни существует много различных футбольных клубов, и люди легко становятся их фанатами. Подобным образом появляются и клубы религиозных фанатов. Я, со своей стороны, должен давать это драгоценное учение с правильной мотивацией, и вы также должны получать его с очень чистой мотивацией, но не только слушать – вы должны практиковать его. Я расскажу вам историю о том, как Учение Будды может преобразить даже очень злого человека в святого.

В древние времена жил один людоед, имевший очень злобный, дурной характер. Он дал себе обещание, что будет поедать только принцев. Однажды принц Дава получал учение у своего духовного наставника в числе большого количества учеников. Дава был известен своей добротой и храбростью. Он был совершенно бесстрастным человеком и посвящал все свои заслуги счастью других людей. Людоед решил поймать его и съесть. С этой целью он явился на место проведения учения. Людоед был огромного роста и силы, поэтому легко схватил принца Даву, отнес его на гору и опустил на большой камень. Принц заплакал. Людоед удивился, ведь принц был известен своим бесстрашием. Дава объяснил ему: «Я плачу не от страха, а потому, что не смог дослушать до конца учение своего духовного наставника. С подобным учением в будущем очень трудно встретиться, оно настолько редко, что не дается снова и снова. Я рождался и умирал в течение множества жизней, поэтому смерти я не боюсь, но сегодня я получал такое драгоценное учение от своего наставника и не смог его дослушать, я сожалею только об этом». После этого принц Дава сказал: «У меня есть только одна просьба, если возможно, отпусти меня дослушать учение до конца, а после этого я к тебе вернусь». Людоед рассмеялся: «Как я могу верить тебе?» Тогда принц Дава сказал: «Солнце может исчезнуть, океан может высохнуть, но принц Дава никогда не скажет неправды». Людоеда поразили эти слова, он подумал, что принц действительно очень необычный человек. Людоед решил отпустить Даву, потому что всегда легко мог его поймать. Принц Дава вернулся к своему духовному наставнику, сделал ему обширное подношение и получил полное учение, особенностью которого было учение о бодхичитте. Получив полное учение, в очень счастливом состоянии принц вернулся в логово людоеда. Людоед увидел вернувшегося принца Даву, тот счастливо смеялся. Принц сказал ему с улыбкой: «Теперь можешь меня съесть, я получил учение и полностью удовлетворен. Спасибо тебе большое за то, что дал дослушать учение. Ты можешь съесть мое тело. Заслуги и добродетели, которые я приобрету этим поступком, я посвящаю тебе, тому, чтобы жизнь за жизнью я смог приносить тебе благо». Людоед, услышав это, был немного шокирован и спросил: «Что такого в этом учении, что оно делает тебя счастливым на пороге смерти? Я

видел много умирающих людей – они боялись смерти, но ты не похож на них, ты спокоен и умиротворен. Какое же учение ты получил? Расскажи мне». Принц Дава сказал: «Люди, подобные тебе, не понимают учения Дхармы. Ты понимаешь лишь ценность человеческой плоти, так что нет смысла тебе об этом говорить. Лучше съешь меня и получи удовольствие». Но людоед уже не хотел его есть и просил дать ему учение. Тогда принц Дава сказал: «Учение, которое я тебе дам, очень драгоценно, поэтому ты должен построить для меня трон». Людоед из камней сложил ему трон. Принц сел на трон и сказал людоеду: «Для того чтобы выразить свое почтение к учению Дхармы, ты должен сделать три простираания». Людоед это также выполнил. Тогда принц Дава стал давать ему учение о бодхичитте, об отречении. Получив это учение, людоед расплакался: «Я самый худший человек в мире», – сказал он, «Я получил такое большое тело, но вместо помощи другим я врежу им. Я хуже животных, которые питаются травой и не причиняют вреда другим», – он плакал и плакал, а потом спросил принца Даву: «Что мне делать со своими дурными качествами, с негативной кармой?» Принц Дава научил его, как делать практику очищения, а затем практику порождения бодхичитты. Впоследствии учение бодхичитты превратило этого людоеда в святого человека – он стал духовным наставником. В прошлом, во времена его молодости, люди избегали его, но после этих событий люди сами стали приходить к нему и просить о передаче учения.

Такой же практикой необходимо заниматься и вам. Даже людоед стал святым существом, почему бы и вам не стать святыми, добрыми и безвредными? Это ваша цель. Так что, если у вас будут такие качества, то кем бы вы себя ни называли: христианином, буддистом или мусульманином, – это ведь всего лишь название. В наши дни мы нуждаемся в том, чтобы как можно больше людей давали подобное учение, это будет объединять людей.

Теперь я расскажу вам, как породить в себе добросердечие, бодхичитту. Все хотят быть добрыми, все хотят породить в себе бодхичитту. Даже самый плохой человек на земле, услышав о себе добрые слова, будет счастлив, потому что в глубине души он хочет быть добрым и хорошим. Чтобы породить в себе бодхичитту, вы должны узнать метод ее порождения. Если вы, не владея этим методом, будете просто повторять: «Я должен быть добрым», – то так вы долго не продержитесь. Ну, может быть, пару дней. Вы будете говорить: «Я добрый, я бодхисаттва», – но на третий день станете людоедом, потому что вы не знаете, как порождать бодхичитту. Вы не знаете, как избавлять людей от их тягот. Вы не знаете, как поддерживать в себе бодхичитту, как поддерживать в себе доброту. У вас нет фундамента, основы, а без этого бодхичитта будет очень слабой. Поэтому, если вы хотите породить в себе бодхичитту, то сначала вам необходимо построить фундамент, основу.

Есть два метода порождения бодхичитты. Об одном из них давал учение Будда Майтрея. В тексте «Абхисамаяланкара» описывается метод под названием «семичленный метод причины и следствия». Другой метод пришел от Манджушри и через Шантидеву был передан по линии преемственности. Этот метод называется «методом обмена себя на других». В Тибете эти два метода пользуются очень большой популярностью. Многие люди используют их для того чтобы стать святыми. Та небольшая доброта, которая есть в моем сердце, появилась благодаря использованию этих методов. Это та доброта, которая приобрела некоторую стабильность и живет в моем сердце не два-три дня, а постоянно. Так что если вы будете практиковать подобным же образом, то также сможете породить стабильную доброту, бодхичитту. Вы всегда будете улыбаться, будете расслаблены и умиротворены. Это по настоящему полезно и в этой жизни, а в будущей жизни определенно принесет вам пользу. Если вы будете обладать бодхичиттой даже в небольшой степени, то сможете извлечь пользу из всех неблагоприятных ситуаций. Эти ситуации не будут причинять вам вред, они будут вам помогать.

Сначала я расскажу вам, каким образом мы можем породить в себе бодхичитту, а затем объясню, каким образом происходит преобразование неблагоприятных условий в духовный путь. После этого, если вы будете стареть, – это тоже будет хорошо. Нам приходится стареть. Если вы будете богаты, то это будет хорошо, а если бедны – тоже хорошо. Все для вас будет хорошо. Но я при этом не говорю, что вы должны стать бедными. Иногда вы становитесь богатыми, а через какое-то время бедными, – и та и другая ситуация для вас хороша, как для хорошего шахматного игрока нет невыгодных ситуаций, потому что любой ход противника для него не представляет угрозы.

Например, если вы попали на больничную койку, то можете извлечь из этого обстоятельства пользу для своей духовной практики. Если вы – настоящий духовный человек, то ваше счастье не зависит от внешних условий. Ваше счастье зависит только от качеств вашего ума, от собственной духовности. Учение, которое я вам даю, – это не догма. Я не люблю догм, потому что они не описывают практическую сторону жизни. Я не люблю сухой философии, потому что в высоких словах нет практической связи с нашей жизнью. Нам нужно такое учение, от которого зависит наша практика, наша жизнь. Учение, которое вы слушаете, может открыть ваши глаза и ум. Вы сможете более широко мыслить. Вы станете мудрыми, прослушав такое учение. Дхарма Будды – это бесценный дар и настоящее лекарство для вашего ума. Вы станете маленьким мудрым человеком. Эта мудрость придет к вам через слушание учения. Поэтому принц Дава, когда людоед попросил его о передаче учения, не хотел давать его просто так, легко – он предложил ему построить трон из уважения к такому драгоценному учению. Оно является настоящим лекарством для ума, делает ваш ум добрым и спокойным, открывает ваши глаза и ум. Поэтому говорится, что учение – это нектар.

Я сейчас дам вам подробные наставления о двух методах порождения бодхичитты, объединенных в один. Лама Цонкапа получил эти учения от своих духовных наставников и объединил их. Он сделал это для того, чтобы в процессе практики в определенной последовательности медитировать на эти два метода. Это очень полезный подход. В наше время ум людей так огрубел, что, не используя эти два метода в их сочетании, очень трудно породить в себе бодхичитту. Я вам дам учение, как порождать бодхичитту, используя сочетание этих двух методов. Я получил это учение от Его Святейшества Далай Ламы и от Пананга Ринпоче, который медитировал в горах почти тридцать лет. Пананг Ринпоче – настоящий бодхисаттва и очень добрый человек. Когда вы получаете учение от бодхисаттвы, то оно становится для вас очень эффективным. Учение не будет для вас сухой информацией, оно по-настоящему тронет ваше сердце и вызовет отклик.

Для того чтобы породить в себе бодхичитту, сначала необходимо развить равностный ум. Существует два метода порождения равностного ума. Равностный ум подобен фундаменту. Если вы будете строить красивый дом на голой земле, то он очень скоро разрушится. Сначала нужно выровнять землю. Это подобно равностному отношению с вашей стороны ко всем живым существам. Этого у вас пока нет, поэтому вам очень трудно породить в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Да, у вас есть любовь и сострадание, но они распространяются на очень небольшую группу людей. Кроме того, ваши чувства очень изменчивы, они быстро меняются от любви к ненависти. Вчера вы любили кого-то, а сегодня уже не любите. Это подобно замку, построенному из песка. Его очень легко разрушить.

Вначале я немного расскажу вам о преимуществах порождения бодхичитты. Это очень важно и придаст вам силы – вы почувствуете прелесть бодхичитты. Вы знаете ценность денег, но их ценность имеет пределы, она весьма ограничена. Умственное спокойствие невозможно купить за деньги так же, как бодхичитту и доброту. Деньги не помогут вам в

будущих жизнях. Они не принесут в ваш дом гармонии, не дадут спокойно спать. Об этом вы должны помнить. Зная об этом, вы не будете повторять все время как мантру «деньги-деньги-деньги».

Мы не знаем ценности бодхичитты, ценности доброты. Бодхичитта – это особый, очень высокий уровень доброты. Бодхичитта — это волшебный нектар, который подобно алхимии превращает наши негативные, загрязненные тело, речь и ум в святые тело, речь и ум будды. Поэтому бодхичитта – это нечто очень особенное. Она является корнем всех положительных качеств, корнем всего счастья. Как только вы взрастите в своем уме древо бодхичитты, с этого момента жизнь за жизнью вы сможете наслаждаться его плодами, и не только вы, но и все живые существа. Она подобна целебному дереву. Даже если вы достанете только листочек с этого дерева, то и он будет лекарством. Что касается других учений, если у вас есть только небольшая их часть, то этого недостаточно для того чтобы они принесли вам ощутимую пользу. Бодхичитта подобна алмазу, ведь даже крупинка алмаза является алмазом. Даже если вы понимаете бодхичитту в очень малой степени, это все равно бодхичитта.

Шантидева сказал: «Если все будды соберутся вместе, и кто-то задаст вопрос о самом лучшем учении для живых существ, то все они единодушно решат, даже Будда Ваджадхара – держатель всех тантрических учений, что наиболее полезным является учение о бодхичитте». Бодхичитта подобна большому огню, который способен очень быстро очищать нашу негативную карму. Так что любовь, доброта и сострадание – это очень мощные средства, которые приносят нам неоценимую пользу. Что такое практика Дхармы? Увеличение и усиление именно этих качеств. Если вы не развиваете эти качества, это означает, что вы просто предаетесь каким-то фантазиям, представляя себя буддистом. В этом случае вы просто входите в клуб фанатов буддизма. Любовь и сострадание – это мощнейшие средства по устранению большого количества негативной кармы, это лучший способ решить все проблемы. Если в момент смерти вы будете обладать сильными любовью и состраданием, то беспокоиться вам не о чем. Из целебного зерна совершенно точно вырастет целебное дерево, из него не может вырасти ядовитое дерево. В прошлом это было невозможно, в настоящем невозможно и в будущем это тоже невозможно. Любовь, чистота ума, доброта на сто процентов принесут вам положительные результаты. Так всегда было в прошлом, в настоящем и будет в будущем.

Я покажу вам на одном примере, насколько мощными могут быть доброта и сострадание. Эта история произошла на самом деле. Одна молодая тибетка получила от своего наставника учение о бодхичитте, о любви и сострадании. Но, поскольку она вела очень суетливую жизнь, то не могла практиковать Дхарму. Смерть никогда не предупреждает нас о своем приходе, и к ней она пришла неожиданно. После смерти, поскольку женщина накопила много негативной кармы и не практиковала в течение жизни, она переродилась в полуаду. Там было много людей, и они стояли в очереди к одному из орудий пытки – большому колесу с ножами, которые вкручивались людям в голову. Эта женщина, стоя в очереди, наблюдала за тем, как страдали люди, пришедшие раньше нее. Видя их страдания, она неожиданно вспомнила то учение, которое ей давал наставник в предыдущей жизни. Она сказала себе: «Я получила такое драгоценное учение и не практиковала его, но сейчас настало время для выполнения практики». Нет никакой практики мощнее, чем практика порождения доброты, сострадания и любви. Она сказала себе: «Эти люди не получали учение и поэтому страдают. Пусть я, получившая учение, возьму на себя их страдания». В тот момент, когда колесо уже опускалось ей на голову, она искренне пожелала, чтобы страдания всех этих людей созрели в ней самой, чтобы она испытала все их страдания, и в силу этого все люди освободились от страданий. В ней родилось сильнейшее чувство сострадания и из глаз полились слезы. Она думала: «Пусть вся их негативная карма созреет

и проявится во мне, пусть они будут свободны от страданий». У нее возникло сильное сострадание, и исчез страх, потому что там, где есть сострадание, нет места страху. Она приняла все и с сильнейшим чувством сострадания села в позу медитации, но едва колесо прикоснулось к ее голове, как тут же разлетелось на мелкие куски. В этот же момент она переродилась в чистой земле. Такова была сила любви и сострадания.

Почему люди в наше время почитают Иисуса Христа? Из-за его доброты и сострадания. Почему люди почитают Будду? Из-за его доброты и сострадания. Когда я прочел Библию, то понял, что основной акцент в ней делается на доброте. В буддизме тоже главное место занимает доброта. В этом заключается сила добра. Сострадание и доброта могут устранить даже самую мощную негативную карму за одно мгновение. Так же за одно мгновение вы можете накопить мощную позитивную карму. Если вы будете делать тысячи простираний, не испытывая при этом сострадания, то это будет только простираниями. Если вы будете выполнять их только ради эго, мистического «Я», в ореоле особенного, то это будет просто игрой эго.

Даже в этой жизни любовь, доброта и сострадание принесут вам все, что вы хотите. В начале будет трудно, но если вы постройте фундамент в виде любви и доброты, то, в конце концов, достигнете очень больших результатов. В семейной жизни это также имеет большое значение. Это полезно в настоящей жизни, и в будущей жизни это будет полезно. Таковы преимущества бодхичитты, описанные кратко. Порождая в себе доброту, любовь и сострадание, вы можете создать мощнейшую положительную карму за очень короткое время.

Будда сказал своим ученикам: «Один человек много лет делал обширные подношения всем буддам, другой же не делал никаких подношений, но на короткое время породил в себе очень сильное чувство любви, доброты и сострадания, обращенное ко всем живым существам. Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек». Будда спросил его: «Почему?» Ананда не смог ответить на этот вопрос. Тогда Будда ответил сам: «Первый человек накопил хорошие заслуги, потому что в течение многих лет делал обширные подношения всем буддам. Однако второй накопил больше позитивной кармы, потому что он породил в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Он накопил заслуги, равные количеству всех живых существ. Поскольку живых существ бесчисленное множество, он накопил бесчисленные заслуги». Поэтому в данном случае, когда мы говорим о любви и сострадании, мы говорим о любви и сострадании ко всем живым существам.

Развить любовь и сострадание к другим людям очень легко. Эту практику вы можете выполнять в любое время. Но при этом не надо быть слабыми, надо быть сильными. Вы должны быть подобны искусной матери в том, как она обращается со своими детьми. Она любит своих детей, но когда они делают что-то неправильно, она пресекает эти поступки из любви и сострадания, но не из гнева. А что делаете вы? Когда вы любите какого-то человека, то позволяете ему все. Но когда что-нибудь он сделает не так, то вы перестаете его любить. Вы пытаетесь удержать человека от негативного поступка только из гнева. Это ошибка. В будущем я расскажу вам о том, как сохранять доброту в своей повседневной жизни.

Итак, как приступить к медитации на бодхичитту? Сядьте в медитативную позу. Как обычно перед медитацией вы должны прочитать молитву. Когда дело дойдет до аналитической медитации на бодхичитту, скажите себе: «В течение множества жизней из-за того, что не порождал в себе бодхичитту, я накопил множество негативной кармы и не накопил заслуг. Я все время повторял «Я, Я, Я» и пил соленую воду, стремясь найти счастье в сансаре, но никогда не бывал удовлетворен. Даже в этой жизни, начиная с рождения и до

сегодняшнего момента, я продолжаю пить соленую воду и думать «Я, Я, Я». Чего же я этим добился? Но сегодня я буду медитировать на бодхичитту. Будды и бодхисаттвы, благословите меня, чтобы я мог породить в своем уме бодхичитту!» Если вы христианин, то обратитесь с такой же просьбой к Христу. Иисус будет очень счастлив, он не скажет: «Нет, я тебя не благословлю, потому что ты занимаешься буддистской медитацией». Какой бы метод вы ни использовали, чтобы стать добрым, если вы им станете, то все будут только счастливы. Например, если я буду развивать в себе доброту, используя христианский метод, то Будда никогда не скажет, что не любит меня, потому что это христианская доброта. Будда и Христос не дети, а великие мудрецы. Но если вы используете метод, от которого становитесь хуже, то никто не будет вами доволен. Затем из Поля заслуг исходит свет и нектар, который устраняет загрязнения, мешающие порождению бодхичитты, чтобы вы могли породить бодхичитту гораздо быстрее.

Первое положение медитации: подумайте немного о преимуществах бодхичитты. Я их только что перечислил: бодхичитта подобна нектару, лекарству, алмазу, бодхичитта – это мощнейший огонь, очищающий нашу негативную карму за одно мгновение, это древо исполнения желаний, которое помогает накопить мощную положительную карму. Эти положения вы должны помнить.

Затем вы медитируете на порождение равностности. Существует две техники порождения равностности. Первая техника более простая. Вы визуализируете перед собой живых существ, поделенных на три категории. Первая категория, которую вы визуализируете справа от себя, – это ваши враги. В центре напротив вас стоят посторонние люди. Слева вы визуализируете живых существ, которых любите, к которым вы привязаны. Ваша любовь смешана с привязанностью. Это не чистая любовь. Затем задайте себе вопрос: «Почему я делю людей на эти три категории? Все они живые существа, человеческие существа. У всех есть свои достоинства и недостатки. Все они, так же как и я, хотят счастья и не хотят страдания. Зачем же делить их на эти три категории?» Каков же ответ? Ответ таков: «Первая категория людей немного причиняет мне вред, поэтому я отношу их к категории своих врагов. Люди в центре, по моему мнению, никак со мной не связаны, не помогают и не вредят мне, а категория людей, которых я люблю и к которым привязан, полезна мне, потому что они иногда мне помогают».

Вот в чем заключается механизм вашего ума, почему вы любите одних и не любите, ненавидите других. Этот механизм основан на вашем эго. Поэтому вы все время очень заняты, переставляя людей из одной категории в другую. Тот, кто был в прошлом году вашим врагом, сегодня уже ваш друг и наоборот. Кто все это делает? Ваше глупое эго, «Я, Я, Я». Затем скажите себе: «С какой стати мне считать этих людей своими врагами, сейчас они вредят мне, но в прошлом они мне много раз помогали, и в будущем они также будут мне помогать и могут стать моими друзьями. Когда они вредят мне, то делают это из-за своего неведения, из-за гнева. Сначала, в первую очередь гнев причиняет вред им, а затем уже мне. Точно так же как и я, они являются жертвами своего гнева». Поэтому вы должны сказать: «Мой враг подобен мне. Я тоже злюсь, но я не всегда злюсь, а разозлившись, чувствую сожаление. Точно так же мой враг в гнев может сказать мне множество дурных слов, а потом будет сожалеть об этом. Гнев никогда не делает людей счастливыми. Зачем же мне относить людей к категории своих врагов?» Нет никакого внешнего врага, враг зависит от ярлыка, который вы навешиваете на людей. Это понятие возникает из вашего собственного ума, а не со стороны объекта. Если бы враг существовал со стороны объекта, то он должен быть врагом для всех. Но для некоторых людей он – лучший друг. Один человек не может одновременно являться и другом и врагом. Так что же такое враг? Когда этот человек причиняет вам вред, ваш ум дает ему название «враг». Итак, враг – это название. Нет никакого объективно существующего врага. То же самое и с другом. Нет

никакого друга со стороны объекта, который был бы привлекателен со стороны объекта. Когда мы думаем, что человек является хорошим со стороны объекта, мы привязываемся к нему. Мы не испытываем чувства чистой любви, мы испытываем привязанность. Так наступает охлаждение в отношениях между супругами после того как исчезает привязанность. Привязанность к человеку иногда называют любовной романтикой. Эту романтику описывают поэты. Думайте именно в этом русле, размышляйте об этом. Вы должны представлять себя третьим лицом, не заинтересованным человеком. Взгляните на себя со стороны, вспомните свои поступки в прошлом, проанализируйте их. Тогда нечто откроет вам глаза. Вот это называется Дхармой. Когда ваш ум открывается и становится шире, это означает, что вы обрели одну каплю мудрости. Это называется реализацией. Она не имеет отношения к полетам в небесах. Реализация означает то, что посредством слушания учения Будды в вас ослабевает один недостаток и укрепляется одно достоинство. Вы собираете реализации капля за каплей и, таким образом, накапливаете океан реализаций, а океан реализаций называется состоянием будды.

Большая часть учения, которое я вам даю, основана на трудах Кхедруба Ринпоче и Ламы Цонкапы. Они принесли мне очень большую пользу. Если вы будете смотреть на объекты своей привязанности с пониманием этого учения, то начнете осознавать, что это лишь ярлыки, навешанные вашим умом. Никаких друзей со стороны объекта не существует, и понятия привлекательности со стороны объекта также не существует.

Итак, все три категории людей – это живые существа. Точно так же как и я, они не хотят страдать и хотят счастья. Точно такими же являются и люди, которых вы отнесли к категории посторонних. Вы осознаете, что все они связаны с вами. Иногда они помогают вам, иногда вредят. Но когда они вредят вам, то вредят из-за своего неведения. Зачем же делить их на категории? Они все для вас одинаковы. Благодаря этим размышлениям у вас появится равное отношение к друзьям, врагам и посторонним, и вы скажете себе, что должны относиться ко всем живым существам одинаково. Скажите себе: «Возможно, мой враг в прошлой жизни был моей матерью, в этой жизни она меня не узнает и поэтому говорит плохие слова. Но человек, которого я считаю другом, в прошлой жизни мог быть моим врагом. Так что и друг и враг – это всего лишь названия. Поэтому я должен относиться равнодушно ко всем живым существам». В процессе такого анализа к вам придет понимание, и вы скажете: «Да, верно, зачем же мне делить людей на столько разных категорий?» Этим вы зложите хороший фундамент. Время от времени занимайтесь подобной медитацией. Даже если вы не делаете формальной медитации, то хотя бы во время просмотра телевизора думайте об этом. Например, когда в сериале «Санта Барбара» друзья и враги создают друг другу проблемы.

В данном случае для существ из категории друзей вы должны породить в своем сердце чистую любовь без привязанности. Но вы не совсем четко представляете себе, чем любовь отличается от привязанности. Поэтому, вместо того, чтобы испытывать к своим друзьям чистую любовь, вы к ним привязываетесь. Эта привязанность делает вас несчастными, если вас разлучают с объектом привязанности. Что касается чистой любви, то, сколько бы вас ни разлучали с объектом любви, вы никогда от этого не станете несчастным, и у вас не будет депрессии. Кто создает эту депрессию? Ваша привязанность. Ваша привязанность делает рану в вашем уме. Чем больше привязанность, тем больше рана и она обязательно будет болеть. Вам важно знать, что, не имея привязанности, вы все равно можете любить и получать удовольствие, наслаждение. Для того чтобы чем-то наслаждаться, нет необходимости быть к этому привязанным.

Я вам приведу пример. Допустим, вы очень сильно привязаны к магнитофону, сделанному в Японии. Поскольку вы сильно к нему привязаны, то боитесь его использовать, чтобы не

сломать. Кроме того вы и другим не позволяете им пользоваться. Ваш магнитофон лежит в комнате на почетном месте. Однажды в ваш дом пробрался вор и украл его. Поскольку вы сильно привязаны к своему магнитофону, то когда вас с ним разлучают, вы злитесь и чувствуете себя несчастным. Вы кричите, что убьете вора. Рассмотрим теперь подобный случай, но с другим человеком. Этот человек считает магнитофон очень полезным, но знает, что он непостоянен. Он думает: «Я не должен к нему привязываться, какой смысл, если он непостоянен и все время меняется? Какой смысл привязываться к форме облаков, ведь она все время меняется?» Дети, привязавшись к форме облаков, плачут, когда очертания облаков меняются. Этот человек думает: «Сегодня магнитофон мой, поэтому я буду им пользоваться. Благодаря моей позитивной карме сегодня этот магнитофон пришел ко мне. Но наступит день, когда он уйдет от меня. Либо я разлучусь с магнитофоном, либо магнитофон разлучат со мной». Вы должны так же, как этот человек, использовать свой магнитофон и позволять другим людям им пользоваться. Если на следующий день кто-то его украдет, то для вас это не будет шоком. Вы скажете: «Да, уже вчера я этого ожидал: либо меня разлучат с магнитофоном, либо он уйдет от меня, ведь он непостоянен. Мне еще повезло, что не я расстался с магнитофоном, а магнитофон разлучили со мной». Ведь если вы расстанетесь с магнитофоном, то это действительно катастрофа. Ведь это означает, что вы умерли. Такова реальная жизнь. Вы говорите: «Человек, укравший магнитофон, теперь будет его слушать, пусть это будет моим подарком ему». Так размышлять мудро, потому что, если вы скажете, что хотите вернуть магнитофон, то он к вам не вернется. Самое лучшее – это подарить магнитофон вору.

Поразмышляйте еще таким образом: все происходит при наличии причин, без причин ничего не происходит, – это не только буддийская, но и научная теория. Мы видим грубые причины, но ничего не знаем о тонких причинах. Так что, возможно, в прошлой жизни я украл у этого человека магнитофон, а в этой жизни он его просто забрал обратно. Теперь я оплатил свой кармический долг. Если вы так думаете, то когда вам придется чего-то лишиться, вы не будете грустить. Если вы рассердитесь на вора, то вы – не буддист, даже если читаете много мантр. Если вы сделали сто тысяч простираций, но в подобной ситуации впадаете в гнев и говорите, что хотите убить этого человека, то это означает, что вы не буддист. Если в подобных ситуациях ваш ум умиротворен и способен к анализу, если вы принимаете случившееся, то это означает, что вы занимаетесь настоящей практикой Дхармы. Это говорит о том, что в вашем уме уже появилось какое-то лекарство Дхармы. В противном случае вы просто бросаетесь пустыми словами. Такова практика Дхармы. На этом мы остановимся, я буду давать учение о бодхичитте очень медленно и постепенно, так что не волнуйтесь и не торопитесь.

Посвящение заслуг.