

Я рад встретиться с вами после ритрита по Ямантаке и уверен, что ритрит вам очень понравился, как и посвящение. Я также уверен, что вы получили удовольствие от соблюдения однодневных обетов, несмотря на то, что были немного голодны. Если вы будете голодать для того чтобы похудеть, то это бесполезно. Вы очень быстро вернете свой вес, но если вы часто будете брать такие однодневные обеты, то не будете поправляться. Я, может быть, и хотел бы прибавить в весе, но не могу. Очень странно, но когда люди хотят похудеть, то они очень быстро толстеют.

Сегодня мы будем говорить о том, как породить в себе бодхичитту. Это будет не общее, обзорное учение, а подробные, поэтапные наставления. В России уже достаточно давалось кратких наставлений, теперь нужны более подробные, систематические инструкции о том, как добиться результата. Если вы будете в дальнейшем применять эти инструкции, то сможете усмирить свой ум. Главная цель учения Будды – это усмирение неусмирённого ума и умиротворение неумиротворённого ума. Зачем это нужно? Дело в том, что если наш ум не усмирён, то он создает страдания и становится причиной страданий не только для нас самих, но и для окружающих. Таким образом, буддийское учение говорит о том, что творцом счастья для вас является не Бог – ваш ум является настоящим творцом ваших страданий и вашего счастья. Если ваш ум не усмирён, то он становится причиной страданий, а усмирённый ум становится причиной счастья как для вас самих, так и для окружающих. Одним из самых мощных методов усмирения ума является практика бодхичитты. Это самая драгоценная, самая мощная практика. Бодхичитту могут практиковать не только буддисты, но и христиане и мусульмане – любой человек может практиковать бодхичитту. Христиане могут получать это учение и практиковать его для того чтобы стать добрыми, святыми людьми, такими же как Иисус Христос. Это будет возрождением учения христианства. Буддисты должны порождать в себе бодхичитту для того чтобы достичь просветления ради блага всех живых существ.

В прошлый раз я говорил о том, что для порождения бодхичитты нам нужен фундамент, а им в данном случае является практика равенности. Существует два метода порождения бодхичитты и для каждого из них применяется определенная практика развития равностного ума. Вчера я рассказал вам о семичленном методе порождения бодхичитты и соответствующей ей практике равенности. Дело в том, что нам трудно породить в уме равенность, поэтому и нужны определенные техники для ее достижения. В древние времена люди развивали в себе равностный ум, практикуя только одну технику, а потом развивали бодхичитту с помощью этой техники.

Сейчас времена изменились, поэтому для порождения бодхичитты полезно использовать сочетание двух техник. В наше время сознание у людей огрубело, в нем присутствуют сильные привязанность и отвращение, концепции о друзьях и врагах. Из-за этого сознание современных людей усмирить очень трудно. Во время слушания лекции вы согласитесь со мной, скажете, что нужно развивать равенность, но в реальных условиях поведете себя прежним образом. Поэтому так необходима медитация. Что такое медитация? Это ознакомление ума с позитивным образом мышления. Для того чтобы медитировать, вам совсем не обязательно сидеть в медитативной позе. Вы можете это делать в метро и, глядя на окружающих вас людей думать, что скоро вы с ними расстанетесь. Зачем же тогда считать кого-то врагом или другом, привязываться к ним или испытывать отвращение? Ведь через десять минут все окружающие исчезнут, и вы больше с ними не встретитесь. Так же обстоит дело и в вашей жизни. В ней присутствует много друзей и врагов, они появляются и исчезают, и многих вы никогда больше не увидите. Поэтому привязываться к представлениям о друзьях и врагах подобно тому, чтобы делить на друзей и врагов пассажиров в вагоне метро. Если вы это осознаете, то ваш ум станет более открытым, он расширится и у вас возникнет чувство равенности ко всем людям.

В вагоне метро можно размышлять о том, что все люди раньше были вашими матерями, и все они были добры к вам. Вы должны относиться ровно ко всем. Это очень мощная медитация. Вы сидите спокойно, смотрите на окружающих людей, улыбаетесь, а в уме делаете медитацию. Но для того чтобы уметь медитировать в метро, на вокзалах, в общественных местах, вы должны держать в памяти все положения медитации. Если вы имеете отчетливое представление обо всех положениях, то можете медитировать где угодно, безо всяких проблем. Ваш ум, знакомый с позитивным образом мышления, и называется медитацией. В настоящий момент, когда рассуждаете о своих врагах, вы занимаетесь негативной медитацией. Размышление о врагах – это сансарическая медитация, из-за которой у вас порождается еще больше омрачений. Но если вы умеете правильно медитировать, то даже во сне сможете выполнять мощную практику Дхармы.

Сейчас я расскажу вам одну историю о великом мастере медитации Миларепа. Он умел медитировать в любое время дня и ночи, поэтому ему не было необходимости просыпаться рано утром для проведения медитативной сессии. Однажды Миларепа в сопровождении тантрического йогина, у которого была странная прическа в виде пучка волос на голове, остановились в доме одного человека, который пригласил их выполнить для него практику. Спутник Миларепы проснулся рано утром и приступил к практике. Миларепа в это время спал. Позже пришел хозяин и принес им чаю. Увидев спящего Миларепу, он очень удивился и спросил его спутника: «Что случилось, может он заболел?» Спутник ответил: «Нет, он просто ленивый практик и все время спит. Лично я просыпаюсь очень рано, сегодня я уже успел выполнить мощную практику». Миларепа в этот момент проснулся и сказал: «Да, он сделал действительно мощную практику. Но он не только выполнил практику, он сделал и другую работу. Рано утром он купил самку яка, потом она родила теленка. У нее было очень много молока. Он продал молоко и разбогател». Миларепа говорил так потому, что выполняя практику, его спутник все время об этом думал, а Миларепа прочел его мысли. Тогда спутник Миларепы сразу его узнал и, сделав перед ним простирания, попросил прощения. Впоследствии этот человек стал учеником Миларепы и очень мощным практиком. Так что знание положений медитации очень важно.

Сейчас я вам объясню второй метод порождения равностности, который является основой для порождения бодхичитты с помощью техники «обмена себя на других». Если вы слушали учение в течение долгого времени, то и телевизионные сериалы вы станете воспринимать по-другому. Раньше, когда смотрели «Санта Барбару», вы завидовали героям сериала. Вы вели себя как маленькие дети, и, если в фильме герои были счастливы, то вы хотели такого же счастья. Прослушав учение, вы уже не подумаете, что это так уж интересно. Вы сможете обнаружить ошибки в поведении героев сериала. Телевизор уже не сможет оказать на вас такое же влияние, как до слушания учения. В последнее время в Америке и Новой Зеландии стала разворачиваться кампания против показа негативной информации по телевидению, потому что у людей очень слабый ум и телевидение оказывает на них сильное воздействие.

Если вы умеете правильно практиковать Дхарму, то сможете это делать и во сне и во время еды. Любое действие, в том числе и просмотр фильмов, станет для вас практикой Дхармы. Какую бы работу вы ни делали, чем бы ни занимались, вся ваша деятельность превращается в практику Дхармы. В наше время нам нужна именно такая практика. Позже я объясню вам, как преобразовывать неблагоприятные условия жизни в духовный путь. Это принесет вам очень большую пользу.

Один из мастеров Кадампа, который получил полное учение Ло-джонг, включающее тренировку ума и бодхичитту, говорил, что ему не нужны никакие особые условия для

практики Дхармы, нужна только внимательность. Он говорил: «Если у меня есть внимательность, то все условия превратятся в благоприятные для практики Дхармы, все обстоятельства будут хороши, даже если я заболел, но если я буду здоров – это тоже будет хорошо. Если я буду беден – это хорошо, но также будет хорошо, если я разбогатею. Если я не умру – это хорошо, но если умру, это тоже хорошо, потому что в момент смерти я смогу увидеть ясный свет ума, а это хорошая возможность попасть в чистую землю».

Теперь рассмотрим второй метод медитации на равностность. В нем девять положений. В будущем вам необходимо периодически уходить в ритрит на один месяц для порождения бодхичитты. Вначале ритрита в течение четырех дней вы медитируете, используя первый метод развития равностности, следующие четыре дня вы медитируете на второй метод, а в оставшееся время медитируете, используя соединение двух методов для развития бодхичитты. Через месяц, я уверен, вы вернетесь совсем другими людьми. Вы не будете святыми, но будете отличаться от вас прежних. Сейчас я даю вам наставления, а в будущем выйдет книга и, когда вы пойдете в ритрит, возьмите ее с собой. По мере прочтения этой книги вы будете яснее и яснее понимать положения медитации и в будущем станете искусными в ней.

Теперь рассмотрим девять положений развития равностности. Это более мощная техника, чем первая. Используя вторую технику, вы порождаете в себе желание принести равное благо всем живым существам. Разница между этими двумя методами следующая: используя первый метод, вы достигаете одинаково ровного отношения ко всем живым существам, а что касается второго метода, то в процессе медитации у вас появляется желание делать добро всем живым существам в одинаковой степени. Вот в чем разница, так что второй метод более мощный. Я использовал для медитации на бодхичитту второй метод, и это принесло мне очень большую пользу. Та небольшая доброта, которая сейчас есть во мне, появилась благодаря этому методу. Несмотря на то, что китайцы уничтожили Тибет, при виде китайцев я не испытываю никаких негативных эмоций. Очень важно видеть в своем духовном наставнике пример для себя и следовать этому примеру. Одних лишь теоретических знаний недостаточно, нужен пример – тот, кто ведет вас по этому пути. Поскольку ваш духовный наставник показывает вам, как он проходит все стадии пути, это должно давать вам вдохновение, чтобы следовать его примеру. Подобные медитации, подобный образ мышления – это источник умиротворения и гармонии в вашем уме. Вы не будете больше завидовать тем, кто уже добился успеха в жизни. Вы сразу же начнете за них радоваться: как здорово, что он так счастлив! Но если у вас не будет такого осознания, то в уме останется зависть. В то мгновение, когда у вас появляется зависть, разрушается спокойствие ума. Возникает гнев и все другие негативные эмоции. Поэтому развитие равностности является очень мощным методом укрощения ума.

Второй метод развития равностности включает в себя шесть относительных рассуждений и три абсолютных рассуждения. Вернее будет сказать не рассуждение, а доказательство необходимости равностности. Очень глупо делить людей на категории и, благодаря доказательствам, которые включает в себя этот метод, вы осознаете необходимость равностности. Из этих шести относительных доказательств: три первых относятся к другим, а следующие три – к вам самим.

Итак, первые три относительных доказательства, относящиеся к другим: первое – бессмысленно помогать одной группе людей и не помогать другой – это не мудро. Мудро развивать в себе равностность ко всем живым существам, потому что все живые существа подобны десяти больным. Если вы встретите десять больных людей, то увидите, что все они страдают от какой-то болезни. Поэтому было бы неразумно помогать одной группе больных людей и не помогать другой, они же все страдают от болезни. Разумно и мудро помогать

всем десятерым. Точно также все живые существа подобны этим десяти больным, потому что все они страдают от болезни омрачений и от этого испытывают страдания. Поэтому неразумно помогать одним и не помогать другим. Поскольку все страдают от болезни омрачений, то разумно в равной степени помогать всем живым существам. Думайте об этих десяти больных, и тогда у вас сама собой появится мысль о том, что помогать надо всем живым существам, необходимо всех их освободить от страданий. Даже человек, которого я называю своим врагом, страдает от омрачений, поэтому я должен и ему помочь от них освободиться.

Второе доказательство: все живые существа подобны десяти нищим. Представьте себе десять нищих, у них нет еды, и все они испытывают голод. Если все они подойдут к вам и попросят еды, а вы одним дадите поесть, а другим нет, то это будет неразумно, не мудро, потому что все они голодны. Если у вас один кусок хлеба, то разумно будет разделить его на десять частей и раздать каждому из них. Вот это очень мудро. Точно также все живые существа подобны десяти нищим – им все время не хватает счастья. Вы сами можете убедиться в том, что временное счастье, которое кажется нам истинным, очень недолговечно. Когда оно нас покидает, у нас начинается страдание. Если вы будете так размышлять, то вскоре сможете увидеть всех живых существ подобными десяти нищим. Знание учения о четырех благородных истинах поможет вам это понять. Тогда слова о том, что все живые существа подобны десяти нищим, для вас будут исполнены глубокого смысла. Вы будете знать о том, что всем живым существам постоянно не хватает счастья точно так же, как нищим все время не хватает пищи. Это первая благородная истина о страдании и вторая благородная истина об источнике страдания. У живых существ нет истинного счастья, а то, что они называют счастьем, всего лишь страдание перемен, оно очень изменчиво. Они все время испытывают страх потери чего-то хорошего и встречи с чем-то неблагоприятным. Увидев всех живых существ подобными десяти нищим, вы принимаете решение: «Любое совершенное мною позитивное действие я посвящу благу всех живых существ. Всю позитивную карму, которую накоплю хорошими поступками, я разделю на равные части и посвящу благу всех живых существ». Посредством таких размышлений ваш ум будет немного усмирен, потому что таким образом вы будете принимать лекарство от болезней своего ума.

Духовное лекарство не существует в виде таблеток, драгоценное духовное лекарство – это учение. Учение о девяти пунктах развития равенности – это специальное, драгоценное лекарство. По сравнению с тибетскими драгоценными пилюлями оно намного дороже и значимее. Раньше, для того чтобы услышать учение о девяти пунктах, люди предпринимали далекие и трудные путешествия. Когда я медитировал в горах над Дхарамсалою, я шел пешком в течение часа к своему духовному наставнику, чтобы получить это учение, а после возвращался в горы медитировать. В Тибете есть пословица: если ослу повесить на ухо золотое украшение, то он помотает головой и скинет его, если повесить камень, то он также скинет его. Не надо поступать подобно ослу, ведь вам не будут часто вешать на уши золото, но многие захотят повесить камни.

Третье доказательство: все живые существа испытывают одни и те же чувства, все они хотят счастья и не хотят страдания. Люди, которых вы считаете своими врагами, испытывают те же самые чувства – они хотят счастья и не хотят страдания. Даже крошечное насекомое хочет получить немного счастья, хочет убежать от проблем. Поскольку у всех живых существ одни и те же чувства, почему не сделать что-то для них? Если я буду делать что-то хорошее, то в равной степени для всех живых существ, ведь они все хотят счастья и не хотят страдать. Во время медитации на это положение анализируйте, обдумывайте его с разных точек зрения, с разных сторон и убедите себя, что оно истинно, что это правда. Убедите себя на собственном примере. Если вы хорошо обдумаете это положение, то у вас в сердце

появится естественная убежденность в том, что необходимо в равной степени помогать всем живым существам. Тогда у вас будет очень драгоценный ум – основа для бодхичитты.

Итак, повторим три относительных доказательства, которые связаны с другими. Первое гласит, что все живые существа хотят счастья и не хотят страдать, второе – что все живые существа подобны десяти нищим, третье – все живые существа подобны десяти больным. Это правильная последовательность для размышлений. Если эти три утверждения услышат люди, у которых есть основа, полученная при медитации на четыре благородные истины, то они не смогут сдерживать слез. Потому что это сущностные наставления. Медитация на эти положения действительно вас изменит. Это очень мощные, хорошо систематизированные и очень глубокие доказательства, в них нет никакого противоречия. Во всей этой теории нет ни единого противоречия. Но не только это, люди, которые медитируют на них, достигают очень высоких реализаций. Поэтому данные положения называются сущностными наставлениями.

Далее рассмотрим три условных, относительных доказательства, связанные с вами. Первое доказательство: смерть может наступить в любой момент. Второе – все живые существа проявляют ко мне равную доброту. Третье – несмотря на то, что они вредят мне, помогают они мне больше, чем вредят. А теперь я дам комментарии на эти положения.

Это учение – золото. Подобное учение я не давал вам в течение четырех лет. Это мое сокровище и теперь я вам его дарю. Если фокусник покажет вам какой-то волшебство, то для вас в этом не будет особого интереса. Но если он научит вас тому, как выполнять эти трюки, тогда это уже интересно, ведь вы сможете выполнять их сами и показывать другим. Если я буду вам рассказывать о буддизме, о летающих тибетских мастерах, то это не должно вас сильно заинтересовать. Интересовать вас должно другое – как они этого добились, каков механизм этих достижений, как они это делают. Подобное мышление близко мне – когда я вижу чудеса фокусников, мне интересен не сам фокус, а способ его исполнения. Вас также должно это интересовать. Учение, которое я вам сейчас даю, это и есть секрет достижения состояния настоящего бодхисаттвы. Когда вы станете бодхисаттвой, то способности летать и прочие придут сами собой. Но тогда полеты уже не будут вас интересовать. Тогда вас будет интересовать другое – для вас станет необходимым развитие большей мудрости, большего сострадания, развитие возможности помогать другим. Мудрость – это главное сокровище. Сколько бы вы ни делились мудростью с другими, у вас ее меньше не станет, она только увеличится. Другие вещи убывают, если их отдавать, кроме того, они приносят не очень-то большую пользу другим.

Теперь я объясню вам первое положение. Я уже приводил вам аналогию с метро, и теперь разьясню ее на основе этого положения. Люди, с которыми вы вместе едете в метро, через короткий промежуток времени покинут вагон, но и вы также его покинете. Зачем же вам делить их на группы и категории друзей или врагов, привязываться к ним или чувствовать отвращение, подчинять себе объекты вашей привязанности, контролировать их? Точно также происходит и в нашей жизни – все мы подобны сухим листьям, которые кармический ветер собрал в уголке Москвы на короткое время. Нет сомнения, что когда кармический ветер изменится, одних из вас он понесет в одну сторону, других – в другую, а вас в третью. Оглянитесь на свою жизнь, на свое прошлое, вспомните свои школьные и университетские годы. Как сухие листья вы собирались вместе, а затем разлетались в стороны. Что вы делали все это время? Одних людей вы считали своими друзьями, других врагами. Скажите себе: «Я поступал очень неразумно, по-детски. Если я продолжу так поступать и теперь, то это будет очень не мудро, ведь все непостоянно. Наступит день, когда я уйду из этого мира – я гость этого мира на несколько лет. Поэтому, с этого момента я буду делать все на благо живых существ, стараться принести им пользу в равной степени».

Я могу поделиться с вами знаниями о том, как сделать Россию очень сильной страной. Для того чтобы это стало возможным, у всех жителей России должно быть развито чувство равенности. Особенно у высшего руководства страны. А что происходит в настоящий момент? Экономика страны не имеет прочного фундамента, она подобна конструкции в виде треугольника вершиной вниз. Представьте, что вы строите пирамиду, в основание которой закладываете два-три камня. На них вы ставите еще четыре камня, а на эти четыре камня кладете восемь, затем десять и так далее. Для того чтобы все это удержать в равновесии, приходится подпирать конструкцию деревянными подпорками. Такое сооружение может в любой момент рухнуть. Спросите у экономистов и они вам подтвердят, что ситуация именно такова. Я не изучал экономику, но основываясь на буддистской логике и философии, я оцениваю ситуацию именно так: в экономике страны нет хорошего фундамента. Если бы фундамент был хорошим, прочным, то можно было бы построить для людей все, что нужно и все были бы счастливы. А что происходит в настоящий момент? Это похоже на ситуацию, когда у хозяина сада есть одно плодовое дерево. Вместо того чтобы собрать плоды с этого дерева, засеять семенами свой сад и вырастить в нем деревья, чтобы плодов хватило множеству людей, он делит плоды с этого дерева на части и раздает их своим друзьям, родне, в результате для того чтобы вырастить сад, плодов не остается. Такова ситуация и в экономике.

Что мы можем сделать? Мы можем созидать, создавать. Люди умнее животных, животные не способны к созиданию, они способны только к накопительству. Поэтому я думаю, что если Россия будет представлять собой огромное поле равенности, то это поле можно будет засеять множеством семян, и тогда вырастет множество деревьев и не надо будет ничего делить и накапливать. На деревьях будет столько плодов, что их хватит на всех. Общества, живущие по таким законам, существуют. Эти места называются чистыми землями. Зачем людям эта теория? Сначала они развивают чувство равенности ко всем живым существам, а потом на основе равенности вырастает дерево исполнения желаний. Плоды этого дерева никому не надо прятать у себя дома, потому что они никогда не кончаются. В этом мире мы не можем вырастить дерево исполнения желаний, но можем вырастить много чего другого. Мы можем создать в этом мире хорошую систему экономики: у всех людей будет хорошая работа, хорошая зарплата, и все будут достаточно богаты. Если это произойдет, то наша страна будет подобна вторичной чистой земле. Я хочу, чтобы в будущем у нас в России было именно так, потому что мы совершенно определенно на это способны. Я хочу, чтобы мы стали цивилизацией высокого уровня. С моей точки зрения цивилизованные люди отличаются не тем, что ходят в костюмах и галстуках. Некоторые люди в галстуках очень нецивилизованны. Они подобны крысам в человеческом облике, которые накапливают гору зерна в своей норе и умирают на ней. Настоящий цивилизованный человек, который должен появиться в России, думает о том, что все люди должны быть счастливы, у него есть чувство равенности по отношению ко всем живым существам. Он становится счастливым, когда делает что-то хорошее для других и когда он видит, что другие люди счастливы, тогда он тоже испытывает счастье.

Это и есть настоящее счастье – это правда. Когда я помогаю другим людям и вижу, что они счастливы, я сам испытываю большое счастье. Такое счастье невозможно купить за деньги. Я думаю, что моя жизнь не проходит впустую – я помогаю многим людям и я счастлив. Когда при виде меня другие люди радуются – это настоящее счастье. Обвешаться золотом и ездить в дорогой машине – это не счастье, это большая глупость. У таких людей даже нет времени радоваться своему счастью.

Настоящее счастье – это возможность жить простой жизнью, но жить значимо для других. Тогда при виде вас все будут радоваться, даже животные. Если в вашей жизни все

происходит именно так, то это говорит о том, что ваша жизнь значима для других. Это очень продвинутая и высокая практика Дхармы. Вначале я этого не знал, но прослушав учение Его Святейшества Далай-ламы и посмотрев на его поступки, я понял, что это очень высокая практика Дхармы. Это был комментарий к положению о том, что необходимо иметь равностность, потому что все непостоянно – мы можем умереть в любой момент. Теперь второе доказательство: я должен равностно относиться ко всем живым существам, потому что они были очень добры ко мне, ведь все они были моей матерью. Просто в настоящий момент мы не помним и не узнаем друг друга. Если, например, один человек подарил вам сто долларов вчера, а другой – сегодня, что вы подумаете об этих людях, есть между ними разница? Разницы между ними нет. Оба они проявили к вам равную доброту. Ваши друзья помогают вам в настоящее время, а враги могли быть к вам невероятно добрыми в прошлой жизни. И те и другие добры к вам, зачем же делить их на категории? Это подобно тому, как если бы вы ненавидели человека, который дал вам вчера сто долларов, за то, что это было вчера, а того человека, который дал вам сто долларов сегодня, вы полюбите, а потом вы полюбите того, кто даст вам деньги завтра. Это детское мышление, в нем нет логического основания, нет фундамента, истины. Поэтому вы приходите к решению: «Я принесу им равную пользу, потому что все они были ко мне одинаково добры». У вас должна быть очень сильная решимость в том, что вы всем живым существам будете оказывать равное внимание, приносить равное благо, потому что все они были добры к вам. Тогда ваш ум станет богаче и в вас постепенно породится волшебство бодхичитты.

Третье доказательство – это ответ на следующий вопрос: все живые существа помогали мне, но они также и причиняли мне вред, значит, я должен их любить и ненавидеть одновременно? Если в настоящий момент вы не очень ясно понимаете эти положения, то у вас не возникает такого вопроса, но потом, в процессе медитации, он обязательно всплывет. Негативная сторона вашего ума, Мара вашего ума, обязательно вам его задаст. Мара вашего ума очень хитер, но не мудр. Что же вы должны ответить на этот вопрос? Ответ таков: все живые существа действительно вредят мне, но вредят меньше, чем помогают, потому что все они были моей матерью бесчисленное количество раз, а мать помогает своему ребенку ежесекундно. Что касается врагов, то они не все время вам вредят, они это делают довольно редко. У вас никогда не было и не будет такого врага, который подобно вашей матери, ежесекундно старался бы причинить вам вред и даже во сне мечтал бы вам навредить. А ваша мама даже во сне думает, как бы вам помочь. Когда ваш враг сердится и гневается, то его гнев сначала причиняет вред ему самому, а потом уже вам. Он находится под контролем своего гнева.

Возьмите себя в качестве примера. Когда вы кому-то причиняете вред, то у вас нет намерения вредить. Вы сначала совершаете поступок, а потом, когда гнев пройдет, вам становится за него стыдно и вы чувствуете себя виноватым. Иногда у вас возникает желание сделать что-то хорошее для других. Это очень ясное доказательство того, что живые существа помогают вам больше, чем вредят. Поэтому необходимо приносить благо всем живым существам в равной степени.

Далее рассмотрим три абсолютных доказательства. Первое: я должен равностно относиться ко всем живым существам, потому что все они, и друзья и враги, имеют взаимозависимое происхождение. Второе: они пусты от самосущего существования. Третье: они подобны этой горе и той горе. Все три доказательства основаны на рассуждении с абсолютной точки зрения.

Первое доказательство гласит, что все ваши друзья и враги имеют взаимозависимое происхождение. Почему? Если группа людей делает вам что-то хорошее, то вы называете эту группу друзьями. Поэтому группа этих людей зависит от наименования, данного вашей

мыслью. Другую группу людей, которая причиняет вам вред, вы называете врагами, поэтому они также зависят от вашего наименования. Затем ту группу, которой раньше вы дали наименование «друзья», как только они навредят вам, вы переносите в группу «враги» и они становятся вашими врагами. А группу, которую вы сначала назвали своими врагами, после того, как они сделали что-то хорошее для вашего себялюбия, вы начинаете считать своими друзьями. Были времена, когда Россия считала Америку своим врагом, а теперь они очень хорошие друзья. Потом может наступить время, когда они снова станут врагами. Америка не становится сама по себе то врагом, то другом, со стороны объекта этого не происходит. Основа для обозначения одна и та же, но ваш ум все время дает этой основе разное наименование. Поэтому друзья и враги имеют только номинальное существование. Зачем же сильно привязываться к одной группе и испытывать отвращение к другой? У вас должно быть равное отношение, равные чувства ко всем живым существам, нужно в равной степени помогать всем живым существам. По мере того как у вас будет расти это осознание, вы будете становиться все более святым существом. Если вы будете заниматься подобной медитацией в горах, то она действительно будет значимой для вас, в противном случае вы вернетесь с гор очень странным человеком. Когда настоящий духовный практик спускается с гор, то ему везде хорошо, он везде счастлив. Это признак настоящей медитации.

Второе доказательство. Оно говорит о том, что нет смысла делить живых существ на категории, необходимо иметь желание принести всем равное благо, потому что все они пусты от самосущего существования. Нет никакого самосущего врага, нет никакого самосущего друга. Зачем же мне делить людей на разные категории? Однако существуют взаимозависимые друзья и враги, которые постоянно меняются. Поэтому разумно и мудро относиться ко всем равно. Когда у вас возникает отвращение или привязанность, то эти чувства основаны на неведении, но чувство равносности на неведении не основано, оно основано на понимании взаимозависимости, на верном понимании способа их существования. Если вы разовьете это чувство на основе действительного понимания, то оно вас не покинет, оно останется с вами, потому что у вас будет прочная основа для этого чувства. Если любовь и сострадание основаны на неведении, то они могут быстро исчезнуть, потому что вы не сможете их расширять и развивать. Что такое неведение? Это ваша вера в то, что друг имеет самосущее существование. Тогда вы привязываетесь к нему, но как только он причиняет вам какой-то вред, вы сразу же начинаете его ненавидеть. Это любовь и сострадание, основанное на неведении.

Существует три разных уровня любви. Первый – это простая любовь ко всем живым существам. Второй – любовь ко всем живым существам, основанная на понимании непостоянства. Третий – это любовь, основанная на понимании, осознании пустотности всех живых существ от самосущего существования. На основе осознания пустоты вы сможете развить в себе чистую любовь ко всем живым существам, и она будет самой чистой любовью, которую только можно в себе породить, любовью очень высокого уровня. Такой уровень любви и сострадания никогда не изменится. Такие чувства будут только расширяться – до бесконечности, а негативные состояния ума невозможно расширять и развивать до бесконечности. Таковы буддийские положения. Буддийская философия утверждает, что негативные состояния ума невозможно развивать до бесконечности, потому что у них нет достоверной основы, а сострадание и другие положительные качества можно развивать до бесконечности, потому что они имеют под собой хорошую достоверную основу. Поэтому и существует возможность достичь состояния будды, состояния освобождения – это очень глубокое доказательство. Если вы его поймете, то это будет означать, что вы поняли сущностный механизм буддизма. Не тибетского буддизма – это слова Дхармакирти, Чандракирти, великих индийских мастеров, которые написали комментарии к учению Будды. Это те самые великие учения, которые нам нужны в России. Вам необходимо понять, в чем заключается этот механизм. Тогда вы сможете практиковать

как вам угодно, выбрать собственный стиль для практики, так как вы будете владеть этим механизмом. Если вы очень хорошо знаете и разбираетесь в устройстве телевизора, то при ремонте или использовании вы не должны следовать строгим инструкциям. Ни красная шапка, ни желтая шапка не будут вам необходимы для того чтобы отремонтировать телевизор.

Рассмотрим третье доказательство. Ваши друзья и враги подобны этой горе и той горе. Если вы находитесь на этой горе, то при виде другой горы говорите «это та гора». Если вы перейдете на ту гору, то будете показывать на другую гору и говорить: «Та гора очень плохая, а эта гора хорошая». Но где находится «эта» гора? Нет никакой самосушей «этой» горы и «той» горы. «Эта» гора и «та» гора имеют взаимозависимое происхождение. Не имея «этой» горы, вы не можете сказать «та» гора. Поэтому друзья и враги также имеют взаимозависимое происхождение. Одни в зависимости от поведения по отношению к вам становятся вашими друзьями, а другие врагами. Друг и враг подобны «этой» и «той» горе. Необходимо относиться равностно и к тем и к другим, приносить всем благо в равной степени. Начиная с этого момента и до тех пор, пока не станете буддой, все, что вы будете делать, вы будете делать в равной степени для всех живых существ.

Развив в себе подобную решимость, вы переходите к однонаправленной концентрации на равностность. Сначала подробно анализируйте все эти положения шаг за шагом и развивайте в себе сильную убежденность. Потом снова вкратце пройдите все эти положения. После этого развивайте в себе сильную убежденность и сильное чувство равностности ко всем живым существам. Когда это чувство зародится в вашем сердце, пребывайте на нем. Это и называется однонаправленной концентрацией. Когда вы так анализируете, это называется аналитической медитацией. Применение этих двух способов, аналитической медитации и однонаправленной концентрации поочередно, породят в вас чувство равностности. Так вы можете лечить свой ум. Это лучшее лекарство, с помощью которого вы можете усмирить свой ум. После такой медитации у вас будет равностное отношение ко всем людям, которых вы увидите. Вы будете любить их всех одинаково, станете подобны бодхисаттве. Вы будете святым существом, но не совсем, не полностью. Посвящение заслуг.