

Я очень рад снова вас видеть. Продолжим разбирать тему о порождении в себе бодхичитты, то есть доброго сердца. Говорить о порождении добросердечия легко, но на практике развить его в себе непросто. Наиболее трудно проявлять добросердечие в тяжелых жизненных условиях. На вечеринке, когда все шутят и развлекаются, легко быть добрым к своим друзьям, улыбаться им. Но настоящее добросердечие это доброе состояние ума в любой ситуации, и для этого ваш ум должен быть сильным. Обычно наша доброта легко исчезает при первой небольшой трудности, это из-за слабости нашего ума. Мы не основываемся на глубинной философии, зато сильно зависим от своих эмоций. Для укрепления ума важно заложить в нем основы философии – благодаря этому вы сможете сделать свое добросердечие постоянным. В древности у многих великих мастеров было неизменное, основанное на глубоком понимании философии добросердечие ко всем живым существам. Эти мастера даже к своим врагам, оскорблявшим и избивавшим их, проявляли добросердечие и любовь.

Итак, прежде всего вам необходимо узнать, как стать добрым. В противном случае вам будет трудно сохранять свое добросердечие в нашем современном обществе. Чтобы быть добрым, не обязательно повторять окружающим о своей доброте, не обязательно быть мягким и добрым внешне. Вы должны быть добрыми внутри, а снаружи должны действовать в соответствии с обстоятельствами. Если вы умеете так поступать, у вас не будет больших проблем. Если же вы будете говорить: “Я буддист, я добрый, я должен всех любить”, и позволите окружающим садиться вам на шею, то когда-нибудь вы устанете от поддержания в себе любви и доброты и подумаете, что все это ужасная чепуха.

Мы с вами обсуждали первую из двух техник порождения бодхичитты – семичленную технику причинно-следственной взаимосвязи. Чтобы породить в себе любовь и сострадание ко всем живым существам, сначала необходимо почувствовать близость к ним. Буддизм говорит, что для этого необходимо осознать, что все живые существа были вашей матерью. Это правда. В качестве доказательства мы разбирали эволюцию нашего сознания, и с помощью подробных логических обоснований пришли к выводу, что наше сознание не имеет начала и возникает вследствие предшествующего момента сознания. Безначальность нашего сознания обусловлена его зависимостью от безначальной цепи причин, поэтому мы перерождаемся с безначальных времен и за это время все живые существа смогли побывать нашей матерью.

Сначала вы должны понять, что неоднократно были мамами друг друга. Не думайте, что мужчина всегда был мужчиной, а женщина женщиной. Когда вы это осознаете, для вас перестанут существовать чужие или посторонние люди, вы поймете: несмотря на видимую отчужденность, в прошлом вы все находились в тесной связи друг с другом. Мы не помним этого из-за своей плохой памяти, но отсутствие воспоминаний не означает, что этого не существовало. Маловероятно, что вы ясно помните, чем занимались ровно десять лет назад, но это не означает, что десять лет назад вы ничего не делали.

После осознания всех живых существ своими матерями вы должны освоить второй момент – памятование об их доброте к вам, это один из основных механизмов порождения добросердечия. Напротив, памятование о причиненном вам вреде – одна из основных причин гнева. Допустим, в какой-либо семье муж и жена больше и больше отчуждаются друг от друга и в итоге расстаются. Почему? Потому что в их памяти накапливается много воспоминаний о вреде, причиненном друг другу, и об ошибках, сделанных в отношении друг друга. При этом полностью вытесняются воспоминания о добре, которое они друг другу сделали. Нет нужды спрашивать психотерапевтов, вы можете сами осознать: основная причина развода – забвение о доброте друг друга и памятование о недостатках и ошибках друг друга.

Одна из основных слабостей нашего ума и вообще человеческой психики – склонность легко и быстро забывать о добре, которое нам сделали другие. Зато мы хорошо помним не только вред, нам причиненный, но даже те ситуации, в которых другие нам не помогают. Допустим, один человек по собственному почину ежедневно дает другому человеку по пять долларов. Однажды он этих денег не дал, и человек, получавший помощь, удивился и рассердился: почему это он мне сегодня пять долларов не дал! Многие дни, в которые он получал деньги, оказались тут же забыты, но один-единственный день безденежья очень хорошо запомнился. Если мы не изменим этот механизм, нас легко будет одолевать гнев и с большими трудностями будут возникать любовь и сострадание к другим людям.

Я проводил эксперимент и сделал вывод: чем больше помнишь о доброте других людей, тем быстрее забываешь о вреде, который они тебе причинили, потому что понимаешь: этот вред – следствие их неведения. В итоге нам будет много легче полюбить этих людей. Это не просто теория, это полезная практика. Благодаря таким методам мое сознание постоянно находится в покое и в состоянии доброты. Даже если ко мне кто-нибудь приходит и говорит: “Человек, которого ты считаешь своим другом, наговорил о тебе плохих вещей”, сначала я анализирую, почему тот человек обо мне так говорил? Просто он несчастен и находился под властью своих омрачений. И я быстро забываю об этой информации, зато помню о доброте, которую тот человек проявлял ко мне в прошлом. Когда я на следующий день встречаю его, то по-прежнему чувствую большую близость к нему и не чувствую никакого гнева. Если бы я не пользовался этой философией, то наговорил бы ему кучу неприятных слов: “Какой же ты негодяй! Я столько тебе хорошего сделал, а ты про меня такие вещи рассказываешь!” И началась бы ссора, и никто не был бы счастлив, и все стали бы еще несчастнее, чем раньше.

В буддизме, как и в русской культуре, есть хорошая поговорка: не тронешь дерьмо – не завоняет. Оставь дерьмо в покое, оно само по себе высохнет и от него перестанет исходить дурной запах. Сколько бы людей ни говорили вам гадости – не отвечайте, позвольте этому высохнуть. Пусть они продолжают, пока не устанут. Вы можете сказать в ответ: “Вы еще не устали? Если нет, можете продолжать”, и тогда им расхочется что-либо говорить. Это действительно важная теория, таковы должны быть ваши жизненные принципы. В данный момент ваша теория такова: отчетливо помнить о зле, причиненном другими, и легко забывать об их доброте по отношению к вам. Если у вас спросят, какой вред вам причинил тот человек, вы сможете вспомнить ситуацию, в которой он вам навредил, с точностью до мелочей: что это было в таком-то году, в такой-то день, во столько-то часов и во столько-то минут. Даже минут! Это неверный механизм работы ума. Из-за такого ложного мышления вы сами несчастны и окружающие вас люди тоже несчастны.

Настоящая буддийская практика – это правильное мышление. Вам не обязательно носить большие четки, становиться странным существом с большими глазами, вы можете оставаться внешне таким же, как сейчас. Но внутренне ваше мышление должно соответствовать учению Будды. Вместо забвения доброты других людей вам необходимо ясно и постоянно вспоминать, как они были к вам добры, и не только в этой жизни, но и в прошлых. Если вы живете в Москве, все жители Москвы к вам необычайно добры, потому что в одиночку вы могли бы умереть от голода, не умея ни смолоть муку, ни испечь хлеб. С момента своего рождения и вплоть до момента смерти мы зависим от доброты других людей. Поэтому в середине своего жизненного пути, когда вы обретаете небольшую независимость, было бы очень неумно забывать о доброте других людей.

Еще одна причина помнить о доброте других: когда вы вспоминаете о доброте, проявленной по отношению к вам, ваше сознание естественным образом становится

позитивным и естественно появляется добросердечие. С таким образом мышления вы будете счастливы и в этой жизни, и в будущем – жизнь за жизнью. Это истинный источник счастья для вас и остальных. Если у меня кто-нибудь спросит, в чем основная причина счастья, я не скажу – любовь и сострадание, я скажу – воспоминание о доброте других людей. Благодаря этому воспоминанию любовь и сострадание появляются у нас сами собой. Когда в сознании присутствует любовь и сострадание, то возникнет и доброта, а благодаря доброте естественным образом породится огромное количество причин для счастья, то есть позитивная карма.

Куда бы вы ни шли, кого бы ни встречали, постарайтесь поддерживать в себе осознанность, внимательность и постоянно помните о доброте других живых существ по отношению к вам. Нет нужды напряженно повторять в уме: “Я должен всех любить, я должен быть добрым”. Вы можете просто ехать в метро, смотреть на людей, едущих вместе с вами в вагоне, и думать: “Сейчас эти люди меня не помнят, но ведь когда-то они все были моими добрыми матерями, заботились обо мне”. Как только вы это осознаете и почувствуете, то сразу подумаете, что всем им недостает счастья: вы увидите, что у многих угрюмые, хмурые лица, как будто у них много больших проблем. И у вас сразу же появится желание: пусть они навсегда освободятся от всех своих страданий. Подобные чувства, присутствующие в вашем сознании, ни на минуту не позволят возникнуть зависти или гневу по отношению к другим людям.

Например, раньше вы завидовали соседу, у которого появилась новая машина. Теперь вы осознали, что ваш сосед в одной из своих прошлых жизней был вашей матерью и был к вам необычайно добр. Также вы осознали, что ваш сосед постоянно испытывает страдания и ему очень не хватает счастья. Тогда вы думаете: “Сегодня он счастлив, потому что купил себе новую машину. Пусть он всегда будет так счастлив, пусть он всегда будет свободен от своих страданий”. Вы искренне порадуетесь за соседа и будете очень счастливы – счастливее даже, чем он сам, потому что истинное счастье – это наш ум, радующийся счастьем других. Умея сорадоваться другим, ваш ум не будет нуждаться в покупке машины, он попросту будет радоваться и испытывать счастье каждый раз, когда у кого-то другого будет появляться новая машина.

Поскольку же наш ум обычно бывает глуп, мы, несмотря на множество наших проблем, создаем себе дополнительные причины для страдания. Так, в одно прекрасное утро вы видите вашего соседа и его новую машину и думаете: “Почему у моего соседа новая машина, а у меня нет?” Возникает зависть, и вы чувствуете себя несчастными и говорите какую-нибудь колкость своему соседу: “Не такая уж у тебя хорошая машина, есть много машин получше. Если бы мне кто-то подарил бы эту машину, я все равно не взял бы ее”. И сосед ваш расстроится. Это проявление незрелого ума, детского образа мышления.

Настоящее буддийское учение предназначено для того, чтобы наш ум стал мыслить более глубоко, более позитивно. Вам не обязательно сидеть и формально медитировать, просто постарайтесь усвоить эти учения на практике, встроить их в свое сознание, сделать их своей жизненной философией. Когда я получил эти учения от Его Святейшества далай-ламы и своего учителя Панора Римпоче, сначала я их обдумал и после этого пришел к выводу, что это правда, и принял твердое решение: с этого момента жить именно по принципам, которым меня учили мои наставники. Тогда у вас действительно появятся собственные жизненные установки и вы будете подчинять свою жизнь им, а не разным и противоречивым советам других людей, то есть у вас возникнет свое направление в жизни. Если же вы будете жить беспринципно, то уподобитесь собаке, которая бежит на запах мяса, и когда-нибудь вы попадетесь в ловушку, польстившись на приманку. Тогда у вас появятся кошмары, множество ужасных проблем, и вы будете причитать: “Какая у меня

трудная жизнь, сколько у меня сложностей!” Почему? Вы сами себе жизнь усложняете. Усвоив с самого начала правильные принципы, вы будете жить очень простой жизнью. Вот если вы пожелаете приносить пользу множеству живых существ, то это непростая задача, но если вы желаете жить только для себя, вам будет очень просто это сделать.

Я даю вам учение в течение шести лет и хочу попросить всех, кто считает меня своим духовным наставником, а себя моими учениками: пожалуйста, измените свое мышление, его необходимо изменить. В противном случае мне бесполезно продолжать ваше обучение, посещение моих лекций будет для вас пустой тратой времени. Сначала прослушайте учение, затем обдумайте его, затем постарайтесь применить его на практике, испытать в собственной жизни, и только тогда у вас появится вкус Дхармы. Только тогда вы поймете: учение Будды – необычайное. Человек, никогда в жизни не пробовавший меда, не может утверждать, что мед сладкий. Да, он может повторить слова других людей, рассказавших ему о вкусе меда, но сам он не ощутил этого вкуса. Поэтому вы должны понять: памятование о доброте других – очень важно. Кроме того, необходимо забыть вред, причиненный вам другими людьми, забыть их недостатки и ошибки. Иисус тоже учил людей важному умению прощать, потому что знал: прощение людям их ошибок и вреда, причиненного вам, – это главный способ пресечь множество негативных состояний своего ума.

Теперь, чем больше вы помните о доброте других живых существ, тем сильнее в вашем сердце становится желание отблагодарить их за доброту. Это желание не надо нарочно в себе развивать, оно появится у вас естественно, как результат памятования о доброте других живых существ по отношению к вам. Чем сильнее становится ваше желание отблагодарить других за доброту, тем быстрее в вас может появиться любовь к ним.

Итак, первое положение – осознание, что все живые существа были вашей матерью. Второе – памятование об их доброте. Третье – желание отблагодарить их за доброту. Четвертое – порождение любви к ним. Заложив в себе самую первую основу, то есть, осознав с помощью подробных логических обоснований, что все живые существа действительно были вашей матерью, вы легко осознаете последующие моменты. Тогда вы сможете по-настоящему полюбить всех живых существ. Вам будет совсем не важно, говорят вам приятные или неприятные слова, поступают по отношению к вам как друг или как враг, потому что в глубине души вы будете постоянно помнить, что все живые существа были вашей матерью.

Возьмем пример с океаном. Нет разницы, какие волны возникают на поверхности океана – большие или маленькие, ведь под всеми ими находится океанская глубина, и все волны, в действительности, возникают из одного и того же океана. Кто бы вам ни говорил что-то хорошее или плохое, в глубине – одна и та же основа: все эти люди действительно были вашей матерью, а сейчас они просто не помнят, что вы были их ребенком. Если вы будете с этой точки зрения воспринимать окружающих людей, у вас возникнет одинаково ровное отношение ко всем. Вы будете замечать, что всем людям не хватает счастья, и у вас появится желание, чтобы каждый из них освободился от страданий, обрел счастье и был счастлив всегда. Только с подобным мировоззрением вас можно будет назвать цивилизованным, образованным человеком. Пока вы не достигнете такого образа мышления, образованным вас назвать нельзя.

Образованность не означает диплом о высшем образовании, каллиграфический почерк или грамотную речь. Она определяется вашим образом мышления: насколько глубок ваш ум, насколько велико ваше сердце. Наше сердце не должно быть тесным, оно должно быть очень большим, чтобы в нем могли поместиться все живые существа. В сердце

великодушного человека свободно живут все существа. У людей, лишенных мудрости, сердца такие тесные, что в них даже крошечному насекомому нет места. Итак, объектом любви являются живые существа. Аспектом любви является желание, чтобы они были всегда счастливы. Это и есть настоящая любовь.

Если вы любите кого-либо потому, что он или она очень красивы, это не любовь, а привязанность. “Этот человек должен быть всегда со мной” – это привязанность. “Он желает испытывать счастье и не желает страдать, поэтому пусть он всегда будет счастлив. Если он будет счастлив не со мной, а с другим человеком – это очень хорошо. Куда бы он ни пошел, с кем бы он ни был, пусть он будет везде и всегда счастлив”, – с такими мыслями чувство ревности несовместимо. Ревность – это порождение ограниченного ума. Вы не можете постоянно находиться вместе только с одним человеком, потому что отношения с другими людьми – это вопрос кармы: как только карма иссякает, люди не могут оставаться вместе, они должны расстаться. Вы должны понимать с самого начала, что привязываться к кому-либо очень глупо. Любая встреча заканчивается расставанием – с помощью подобного размышления вы можете решать свои проблемы еще до того, как они возникли. По-русски это называется профилактика – она много лучше, чем лечение от болезни. Когда вы ранены или заболели, то уже немного поздно.

Чтобы зародить в себе истинную любовь, вы должны понять, каким образом всем живым существам недостает счастья. Если у вас не будет этого понимания, основанного на надежных доказательствах, вы не сможете полюбить людей, которые богаче и удачливее вас. Напротив, вы рискуете почувствовать к ним зависть. Основное положение, из которого вы должны исходить, заключается в следующем: в сансаре настоящего счастья быть не может. С безначальных времен и по сей день не было ни одного человека, который по-настоящему был счастлив в сансаре. Все наше счастье временно и по своей природе тоже является страданием.

Когда одно крайнее страдание перетекает в другое крайнее страдание, где-то в середине между ними человек чувствует себя счастливым. Допустим, вы находитесь среди сибирских снегов при температуре минус сорок, мерзнете, вам очень плохо. И вдруг вы попадаете на берег южного моря, где светит солнце, тепло, песок. Вы оказываетесь на пике блаженства и думаете: “Какое счастье!” Но мудрый человек знает, что это вовсе не счастье. Если бы солнце и море дарили вам настоящее счастье, то чем дольше вы находились бы рядом с ними, тем больше счастья испытывали бы. Однако, пробыв на море неделю, вы начинаете скучать: “Мне здесь надоело, хочу обратно в Москву”. На морском берегу у вас начало уменьшаться страдание от холода, но одновременно стало возрастать страдание от жары, влажности, песка, попадающего в глаза, в нос, в уши. Внимательно изучив этот вопрос, вы поймете: здесь нет никакого счастья.

Настоящее счастье – это состояние, в котором чем дольше находишься, тем счастливее становишься. Это ни что иное, как состояние ума, когда он полностью освобождается от всех омрачений. Вы никогда не скажете: “Я устал от отсутствия в моем уме омрачений”. С нарастанием чистого, позитивного состояния ума вы ощущаете больше и больше счастья и покоя. Наиболее полное счастье это полная реализация всего позитивного потенциала вашего ума. Любое живое существо, не освободившееся полностью от омрачений и не реализовавшее полностью весь благой потенциал своего ума, нельзя назвать счастливым. Поэтому, какого бы человека вы ни встретили, начинайте желать, чтобы он обрел истинное счастье, а не временное наслаждение от развлечений и водки. Когда вы желаете всем живым существам обрести счастье, какое счастье вам представляется? Возможно, по большей части вы думаете: “Пусть у них будут хорошие супруги, дети, хорошие машины,

много денег”, и так далее. И даже такого, мирского, счастья мы редко желаем людям. В основном мы думаем, как бы самому все это заполучить.

Почему мы обо всем этом говорим, почему учение Будды является настолько ценным и полезным для нас? Будда Шакьямуни был четвертым по счету. До него, много миллионов лет назад, в мир являлись еще трое Будд, и все они давали одно и то же учение. Эта система образования никогда не изменится. И в будущем, когда придет Будда Майтрейя, он будет давать это же учение, то есть никакой новой системы он не изобретет. Главные принципы этого учения основаны на законах природы, а не на законах, созданных теми или иными людьми. Политология, экономика, юридические дисциплины каждый год меняются, в них постоянно появляется что-то новое, потому что эти системы образования созданы людьми и основаны на человеческих измышлениях, но не на законах природы. Каким бы профессором и в какой бы области наук вы ни стали, для вашей будущей жизни это образование бесполезно. В будущем возникнут другие социальные законы, появятся новые образовательные системы.

Итак, учение о четырех благородных истинах очень важно для порождения любви. Исследуя, есть ли у сансарических существ благородная истина о пресечении страдания, вы убедитесь, что у них этой благородной истины нет. Эта благородная истина и есть настоящее счастье. Тогда вы пожелаете всем живым существам счастья, то есть вы пожелаете, чтобы все живые существа достигли состояния ума, полностью свободного от омрачений. Вы также пожелаете, чтобы все живые существа были одарены причинами счастья. Причина истинного счастья – это мудрость, постигающая пустоту, это благородная истина о пути. В общем, вы желаете живым существам обрести третью и четвертую благородные истины. Чтобы почувствовать это сильнее и глубже, вам необходимо глубоко осмыслить учение о четырех благородных истинах, которое я вам ранее давал.

Основополагающее учение буддизма, которое вы уже получали, является важной ступенькой, ведущей к более высоким учениям. Благодаря ему вы станете святыми людьми. Святой человек – это человек, который постоянно желает всем добра, в уме которого не появляется ни единой вредоносной мысли по отношению к кому-либо. Нет нужды, чтобы кто-то вас называл святым, нужно просто стать им, и тогда вы станете объектом поклонения для всех живых существ, все будды и бодхисаттвы обратят на вас внимание и будут восхвалять вас. Когда в вас в полной мере проявится святой сильный ум, вы обретете способность напрямую видеть всех божеств: Манджушри, Авалокитешвару. Дикая звери перестанут бояться вас, не смогут вам повредить, станут очень близки вам. Признаком того, что вы обрели святой ум, будет счастье людей от общения с вами. Даже если вы будете говорить час или два, ваши слова будут как цветы – приносить другим людям счастье и покой. Если же у вас нет святого ума, после вашей пятиминутной речи окружающие могут разбежаться в ужасе. От слов: “Я самый умный, а ты дурак и ты дурак, и все остальные тоже дураки”, естественно, все разбежится.

Это очень важная практика, она должна стать вашей основой. Сначала попытайтесь стать святым, а затем уже стремитесь к состоянию будды. Достичь состояния будды непросто, и даже святым стать трудно. В наши дни в этом мире существуют лишь несколько человек, которых можно назвать святыми, потому что многие люди не придают большого значения истинным учениям – учению о четырех благородных истинах, учению о бодхичитте. Люди гонятся за высокими учениями – тантрой и прочими, пытаются сразу же их практиковать, и никаких результатов их практика не дает. Кроме того, в их понимании практика означает законопатить все двери и окна, сидеть в одиночестве, усиленно читать какую-нибудь мантру или играть на большом дамару, либо звонить в большой колокольчик, держа большую ваджру. Но все это вторично. Если вы не умеете пользоваться колокольчиком или

дамару, это не важно. Это как соль в пище: пересолив, вы окончательно испортите вкус, тогда как вообще несоленую пищу вполне можно кушать. Поэтому в пищу надо бросать щепотку соли, не слишком много.

Основная практика – позитивный образ мышления, о котором я говорил. Проснувшись утром, первым делом вы должны подумать: “Сегодня я, принявший обет бодхичитты, должен постараться действовать как бодхисаттва. Все живые существа были ко мне чрезвычайно добры, поэтому сегодня, что бы я ни делал, пусть каждое мое действие приносит пользу всем живым существам. Пусть сегодня любое движение моих тела, речи или ума станет источником и причиной счастья для других”. С такими мыслями, с памятованием о доброте других людей отправляйтесь по своим делам. Не надо сразу же представлять себя божеством, это еще рано. “Это не водка, это нектар, и я должен вкусить этого нектара. Глупые люди не знают, что водка нектар, а я знаю”, – это еще слишком рано. Если вы способны превратить собственную мочу в нектар и выпить ее, тогда вы, конечно, можете смело преобразовать в нектар и водку.

Атиша, когда приехал в Тибет, любил спрашивать встречаемых людей: “Как у тебя сегодня с добросердечием, тебе удалось сегодня развить доброе сердце?” В этом вопросе был очень глубокий смысл. Атиша был подлинным мастером буддийской философии – той философии, которой учил сам Будда. К тому же, Атиша был великим мастером тантры, но при встрече с людьми он никогда не спрашивал: “Как у тебя сегодня с визуализацией божества? Как у тебя ясный свет ума поживает?”, потому что такие вопросы заставят людей витать в облаках. Наш эгоцентричный себялюбивый ум желает всего достичь быстро и без особых усилий, и поэтому люди в первую очередь тянутся к иллюзорному телу, к туммо, к шести йогам Наропы, к ясному свету – очень продвинутым практикам, которые следует выполнять в строжайшей тайне. Поэтому вашей основой должна стать практика бодхичитты, а остальные практики будут лишь дополнительными.

Встречая живых существ в своей повседневной жизни, вы должны прежде всего подумать, что у них нет третьей и четвертой благородных истин. У них нет полного пресечения омрачений, так пусть они достигнут его. Если их ум полностью освободится от омрачений, это будет замечательно. Кроме того, пусть они будут одарены причинами счастья, то есть благородной истиной о пути – прямым познанием пустоты. “Я сам приведу их к такому состоянию счастья и одарю их причинами счастья. Будды и бодхисаттвы, прошу вас благословить меня на это”, – вот истинная молитва бодхисаттвы. Бодхисаттва никогда не молится: “Ой, будды и бодхисаттвы, прошу вас, решите эту мою проблему и вот эту проблему решите. Пожалуйста, подарите мне дом, дайте мне машину, найдите мне хорошего мужа или жену, пусть у меня будут хорошие послушные дети”. Это детские молитвы. Бодхисаттва никогда так не молится, он молится о счастье других людей, и его собственное счастье приходит к нему само.

Бодхисаттвы понимают: “Других – большинство, а я – один. Что важнее? Конечно, большинство”. Бодхисаттвы знают: если молишься о счастье других, то и сам обретешь счастье. Если молиться только о собственном счастье, то и сам не достигнешь счастья, и другие не обретут его, поскольку это ограниченный, глупый образ мышления. Передвигаясь в метро и глядя на других людей, бодхисаттва молится, чтобы эти люди были счастливы и одарены причинами счастья и думает: “Я сам приведу их к состоянию счастья, сам одарю их причинами счастья. Будды и бодхисаттвы, благословите меня на это”, и с таким настроением читает мантру ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ. Это мантра любви и сострадания, она должна быть вашей главной мантрой. Не надо читать ее громко и выразительно вслух – начитывайте ее внутренне и улыбайтесь всем, даже если другие будут смотреть и думать: “Ну и чудака, чего он мне улыбается?”

Когда я впервые приехал в Москву и ехал в метро, я всем в вагоне улыбался, а люди на меня смотрели очень подозрительно, они думали: “Какой-то странный человек, почему он всем улыбается?” Это очень неправильный, дурной подход. В тибетском обществе наоборот: если человек хмуро и угрюмо едет в вагоне, все будут его бояться и думать: “Почему он не улыбается?”, а если человек улыбается, то никто не сочтет это за странность. Думаю, это коммунистический режим привнес такую угрюмость в российское общество, поэтому сейчас, после семидесяти лет такого режима, принято: если ты встречаешь своего знакомого, то улыбаешься ему, а если видишь незнакомого человека, то не улыбаешься. Это неправильно. Мне кто-то из тибетских друзей в Москве говорил: “Ты тут не улыбайся незнакомым людям, у них это дурным тоном считается”, а я про себя подумал: “Все равно буду всем улыбаться, пускай думают что хотят”.

С первого года моей жизни в Москве и по сей день, куда бы я ни поехал, я везде всем улыбаюсь. Возможно, сейчас люди уже привыкли и не воспринимают это слишком всерьез. Но вы тоже должны постепенно приучить себя всем улыбаться, потому что улыбка свидетельствует о позитивном состоянии ума, а мрачное лицо это следствие негативного состояния ума. Я не подразумеваю искусственной, натянутой улыбки, которыми улыбаются Джордж Буш или Клинтон: рот до ушей, но на самом деле они не чувствуют радости, это лишь внешняя гримаса для привлечения людей. Это не улыбка. Улыбка произвольна, это естественное явление, следствие позитивного состояния ума. Когда вы радуетесь чему-то или кому-то, когда возникает позитивное состояние ума, вы улыбаетесь невольно, вам не нужно заставлять себя улыбаться. Вот сейчас вы все улыбаетесь. Такое состояние ума вы должны поддерживать в себе везде, а то в метро вы сразу же становитесь, как и все ваши попутчики, чрезмерно серьезными. Улыбка – одно из лучших лекарств.

После четвертого положения – любви ко всем живым существам, следует пятое положение – сострадание. Объект сострадания – все живые существа, аспект сострадания – желание, чтобы они освободились от страдания. В коренном тексте Лама Цонкапа объясняет: “Чтобы в тебе породилась бодхичитта, важно размышлять о страдании живых существ. Чем очевиднее для вас факт их сильных страданий, тем больше ваше желание, чтобы они освободились от страдания. Наконец, вы сами желаете освободить их от страданий и ради этого стремитесь достичь состояния будды, поскольку иного пути нет. “Ради блага всех живых существ да достигну я состояния будды”, – такая мысль и есть бодхичитта.

В коренном тексте говорится, что необходимо размышлять о живых существах, уносимых четырьмя бурными потоками: это поток рождения, поток старения, поток болезни и поток смерти. Постоянно, с безначальных времен и до сего момента, их несут эти четыре реки. Когда живые существа рождаются, самое первое их страдание – от рождения под контролем омрачений. Из этого страдания возникает множество других страданий: от болезней, от старения и, в конце концов, от смерти. Вновь и вновь живым существам приходится страдать от рождения под контролем омрачений, потому что вновь и вновь они вынуждены рождаться; у них нет ни малейшего выбора, они не способны определить, где родятся в следующий раз, кем станут. В зависимости от своей кармы, они перерождаются в совершенно чуждом, незнакомом для них месте, окруженные незнакомыми существами. В этом новом рождении снова возникает множество страданий от болезней, от старения и от необходимости переживать новую и новую смерть. В течение жизни у них возникает огромное количество страданий от отсутствия каких-либо объектов, они день и ночь бегают, тратят много сил, чтобы заполучить объекты своих желаний, и все равно им это не удается. Даже если удалось получить желаемый объект, они испытывают новое страдание – от обладания этим объектом. Страдание от обладания усиливается и вынуждает их расстаться с этим объектом, а когда они, наконец, расстаются, то сталкиваются с

очередным страданием – от расставания с объектом желания. Так они продолжают вращаться в круговороте страданий и не испытывают при этом ни единого мгновения настоящего счастья.

Такова реальная ситуация всех живых существ, даже Путин и Клинтон находятся в таком же положении – страдают от рождения под властью омрачений, от болезней, от старости, от неполучения желаемого. Даже у президентов есть много неосуществленных желаний. Чем больше у вас желаний, тем больше вы страдаете от неполучения объектов своих желаний. Получая эти объекты, вы начинаете страдать от обладания ими. И Путин, и Клинтон сразу же начали страдать от обладания своей президентской должностью: они быстро стареют, лет через пять они станут более дряхлыми, чем сейчас. Эти президенты являются не объектами зависти, а объектами сострадания, как и все другие живые существа. Такое состояние не должно быть вашей целью, но лишь объектом вашего сострадания.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: В материалистической философии одним из законов является переход количественных изменений в качественные и наоборот. Можно ли утверждать, что первый момент сознания появился как результат объединения определенного количества генов отца и матери, что они, так сказать, перешли в новое качество, которое мы называем сознанием?

Ответ: Закон перехода количественных изменений в качественные и наоборот может быть правомерен, лишь когда речь идет о подобных друг другу материальных субстанциях. Материя и сознание – это вещи принципиально разные. Сознание – это нечто знающее, ясное и лишнее какой бы то ни было материи, поэтому материя не может стать причиной этого сознания. Но если мы будем рассматривать различные виды материи, то здесь работает закон перехода количественного в качественное и наоборот: из семечка вырастает дерево, на дереве появляется множество плодов, то есть из одного может появиться многое. Но сознание – это совершенно другая категория. Если гены отца и матери служат субстанциональной причиной сознания, оно должно быть материально, потому что его основная причина тоже материальна. Но это не так. Когда мы из глины лепим чашку, даже очень красивую, она все равно будет состоять из глины, то есть нельзя сказать, что это не глина.