

Я очень рад увидиться с вами снова. Мы продолжаем рассматривать три основы пути: в чем они заключаются и как их обрести. Первую основу – отречение – мы уже обсудили и выяснили, что оно собой представляет, для чего и каким образом породить его в себе. Отречение обязательно поможет вам в жизни, не забывайте об этом.

Теперь мы приступили ко второй основе пути – бодхичитте. Я объяснил вам суть бодхичитты, причину и способ породить ее в себе. В буддизме существует много учений, но учения об отречении и бодхичитте являются сущностными, имеют первостепенное значение. Все мы желаем быть хорошими, добрыми людьми, но зачастую не знаем, как такими стать. Принуждая себя быть хорошим и добрым, вы, быть может, в течение месяца сумеете сохранять доброту, но вряд ли сможете долго действовать в том же духе. Основанная на временных эмоциях, пробужденных духовным наставником, ваша доброта очень изменчива и легко может исчезнуть. Настоящие мастера всегда говорили, что доброта должна быть основана на правильной, глубинной философии. Тогда, даже если тысячи людей будут вынуждать вас разозлиться, вы не поддадитесь их влиянию и не станете агрессивным, не утратите доброту. Поэтому учение о трех основах пути очень важно для изменения вашего мышления и для вашей практики Дхармы.

В прошлый раз мы обсуждали первую из двух техник порождения сострадательной бодхичитты. Она основана на знании подлинной эволюции нашей жизни. Мы подробно изучили доказательства безначальности этой эволюции и можем быть уверены, что у нашей жизни нет начала. Никто не создавал нашей жизни, поэтому в своих проблемах мы не можем обвинять Бога. Мы сами создали эти проблемы, потому что полученный результат зависит от наших поступков. Поскольку наш ум не имеет начала, он постоянно перерождается, каждый раз принимая новое воплощение в форме детеныша какого-либо живого существа. Это и есть доказательство, что все живые существа когда-то были нашей матерью. Они были не только ею, но и другими близкими людьми – нашими друзьями, отцами, братьями, сестрами, и каждый раз были к нам очень добры.

Буддизм утверждает, что доброта ваших нынешних родственников ничем не отличается от доброты ваших родных в прошлых жизнях, разница лишь во времени. Допустим, вчера у вас была проблема и кто-то вам помог ее решить, а сегодня у вас другая проблема и другой человек помогает вам. Одна и та же доброта. Говорить, что вчерашний день уже не имеет значения и поэтому сегодняшний благодетель добрее вчерашнего, – это очень незрелый образ мышления. Мудрый человек знает: оба благодетеля были равно добры. Основываясь на такой философии, вы поймете, что все живые существа были в равной степени к вам добры. Когда это понимание возникнет в самой глубине вашего сердца, тогда ваше отношение к живым существам полностью изменится и породит любовь и сострадание вам будет проще.

Любовь мы рассмотрели и дошли до сострадания. Я объяснил вам, что такое объект сострадания и что такое аспект сострадания. Зарождение бодхичитты в большой степени зависит от сострадания, поэтому для начала вы должны глубоко размышлять над страданиями живых существ. В противном случае мы не сможем развить в себе чистое, глубокое сострадание, и оно останется поверхностным: например, увидев раненого человека, мы просто подумаем: “Хорошо бы он вылечился от своей раны”. Но настоящее сострадание – это сильное желание, чтобы все живые существа освободились от страданий и от причин страданий: не просто от временных поверхностных страданий, а от коренной, глубинной причины страдания. Каждое живое существо – богатое или бедное, удачливое или невезучее, – находясь под властью своих омрачений, всегда будет иметь причины страдания и испытывать страдание. Эта мысль поможет вам проще развить в себе сострадание.

В коренном тексте говорится, что все без исключения живые существа уносятся бурными водами четырех могучих потоков: рождением под властью омрачений, старением, болезнью и смертью. От самых бедных до самых богатых, включая самых могущественных людей, – всех их, жизнь за жизнью, уносят четыре потока. Размышляйте об этом, и у вас возникнет глубокое чувство сострадания, вы будете желать, чтобы все существа освободились от этого страдания.

Текст продолжается так:

*“...плененные крепкими оковами кармы, которых трудно избежать, пойманные в железные сети цепляния за самость...”*

Все живые существа сильно связаны своей кармой. Живые существа накапливают, в основном, негативную карму и испытывают соответствующие последствия, то есть страдание. Несмотря на свое стремление к счастью, они не знают об истинных причинах счастья. Они не хотят страдать, но не знают верного способа избавиться от причин страдания. Не зная коренных причин, они подобно обезьянам скачут туда-сюда в поисках счастья, пытаются решить какие-то свои проблемы, но безуспешно. Задумайтесь об этом, и у вас также появится сильное сострадание к нашим матерям – живым существам. Их преследуют неудачи не потому, что они плохие – просто у них мало мудрости: они не знают, как правильно себя вести, что такое неправильные действия и как их устранить.

Затем от всего сердца вы желаете, чтобы в живых существах зародилась мудрость, с помощью которой они могли бы пресечь свои неумелые действия и которая освободила бы их от оков негативной кармы. Вам не удастся просто отсечь эти цепи своим мечом. Зато вы можете указать людям правильный путь, помогая им стать более мудрыми и открытыми, не порабощая их, а наоборот – делая более независимыми. Вы – мои ученики, но вы не должны быть моими рабами, напротив – должны не слишком зависеть от меня. Я непостоянен и могу в любой момент умереть. Пока я здесь, получайте учение и старайтесь стать мудрее. Сущностное учение заключается в том, как стать мудрым и действовать согласно ситуации, как накапливать заслуги и избавляться от негативной кармы.

Следующая строчка:

*“...пойманные в железные цепи цепляния за самость...”*

Корень сансары это цепляние за истинное существование “я”, цепляние за самость, подобное железным сетям, в которые мы попали. Железные цепи крепкие, из них очень трудно вырваться, то есть трудно вырвать корень сансары. У нас есть много причин ощущать, что наше “я” имеет истинное существование, поскольку все окружающие люди на нас смотрят и думают, что мы существуем истинно. Мне говорят: “Ты такой, ты такой”, – и я думаю, что действительно существую. На самом деле мое “я” лишено такого истинного существования. Окружающие люди, что-то обо мне говорящие, действуют тоже под влиянием своего неведения и поэтому полагают, что и я, и сами они существуем истинно. Люди постоянно влияют друг на друга и думают, что внешняя видимость всех вещей, явлений и есть их истинное существование. Они думают: “Если мы это воспринимаем, значит, это существует”.

В действительности все это подобно железным цепям, которыми нас сковывает неведение. Нет ни истинно существующего, самосущего “я”, ни истинно существующих феноменов. Нет никакого истинно существующего страдания, и поэтому нет истинно существующего

освобождения. Бодхисаттва, знающий, что нет ничего истинно существующего и, следовательно, нечего достигать, тем самым освобождается от сансары. Если же мы на своем нынешнем этапе подумаем, что нет ничего истинно существующего, то можем сделать поспешный вывод, что вообще ничего не существует. Это нигилизм. В буддизме не говорится, что вообще ничего не существует, но говорится, что вы существуете не так, как в данный момент себя воспринимаете. Если бы вы вообще не существовали, как бы вы могли меня слышать?

Итак, если мы не понимаем учение о пустоте, то можем сделать неверный вывод, впасть в крайность: “я” имеет истинное существование. Большая часть живых существ страдает именно крайностью абсолютизма, или этернализма, полагая, что их “я” имеет истинное, постоянное существование. Некоторая часть живых существ, знакомая с учением о пустоте, может впасть в другую крайность – крайность нигилизма, думая, что вообще ничего не существует. Поэтому корень сансары – неведение – подобен крепким железным сетям, из которых очень трудно выпутаться. Такова ситуация, в которой находятся наши матери – живые существа. Из-за приверженности крайностям все мы постоянно возвращаемся в сансаре. Размышляя об этом, вы сможете породить в себе желание, чтобы все живые существа полностью освободились от своего неведения.

Когда мы обретем безупречную мудрость – мудрость познания пустоты, – нам не придется искать счастья во внешнем мире, оно придет к нам само, и нам уже не придется бежать от страданий, они исчезнут сами. Так, находясь в темном доме и думая, что в нем полно змей и других опасных существ, мы постоянно чего-то боимся, мечемся, надеемся чего-то достичь, все время спотыкаемся в темноте, падаем, встаем и опять куда-то бежим. Это и называется сансара. Основная причина наших страданий – темнота. Когда темный дом освещается светом мудрости, вы ясно видите, что никаких змей в нем нет. Лежат какие-то веревки, похожие на змей, но не змеи. Стоят какие-то пугала, похожие на демонов, но не демоны. Весь ваш страх естественным образом исчезает, и вы можете по-настоящему расслабиться и отдохнуть прямо там, где вы находитесь, и нет нужды идти в другое место.

Но живые существа не понимают ситуации, в которой все они находятся. Поскольку это так, вы порождаете к ним сострадание. Не потому, что им недостает пищи, не из-за каких-то их временных страданий: вы сильнее всего чувствуете сострадание к ним из-за коренной причины их страданий – неведения. Например, если наиболее сильное сострадание появляется у вас при виде голодающих живых существ, то, естественно, вашим основным желанием будет накормить их всех досыта – соответственно, к этому вы и будете в первую очередь стремиться. Однако, накормив всех голодных, вы не избавите их от причины страдания, и завтра они снова проголодаются. Таким путем вы не сможете освободить живых существ от мук голода. Поэтому сострадание бодхисаттв направлено, главным образом, на живых существ, страдающих под властью своих омрачений. На основе такого сострадания возникает чувство: пусть все живые существа освободятся от своих омрачений. Это и будет вашей главной целью.

По мере роста вашего сострадания у вас будет крепнуть мысль: “Что я должен сделать, чтобы избавить всех живых существ от их омрачений?” Постепенно вы поймете, что в настоящий момент не способны устранить страдания всех живых существ. Только достигнув состояния безупречного ума, свободного от всех омрачений, и осуществив весь свой благой потенциал, вы обретете способность освободить живых существ от их омрачений. “Да достигну я состояния будды, чтобы принести благо, помочь всем живым существам”, – такой необычайный, драгоценный ум и называется бодхичиттой. Он основан на глубокой философии, а не просто на чьих-то словах.

Итак, основной движущей силой бодхичитты является сострадание. Лучший способ помочь живым существам это не просто накормить их, но сначала устранить собственные ограничения и реализовать весь свой собственный благой потенциал, то есть достичь состояния будды. Лишь после этого вы сможете по-настоящему принести благо всем живым существам. После порождения в себе сострадания вам не надо посвящать все свое время какой-то деятельности, приносящей лишь временную пользу. Нам важнее всего сосредоточиться на постоянной пользе для всех живых существ, а не только на решении их временных проблем. Конечно, если кто-то голоден, вам следует накормить этого человека, но вам не обязательно постоянно ходить и раздавать хлеб, не в этом ваша практика. Дать хлеб голодному – да, но говорить: “Я буддист, мне надо помогать всем живым существам. Я всем людям буду давать хлеб”, – это не обязательно. Вы можете разбаловать людей, сделать их ленивыми: зачем им работать, если буддисты всем будут хлеб даром давать. Не зная, как помогать правильно, можно навредить, поэтому вам нужно действовать по ситуации, в зависимости от обстоятельств.

Лучший способ помочь и принести благо всем живым существам – работать, прежде всего, над исправлением своих недостатков, устранять собственные ограничения, реализовывать собственный потенциал. Например, когда Миларепа начал свою медитацию, однажды к нему явилось божество Чакрасамвара и сказало: “Лучший для тебя способ помогать живым существам – медитировать в горах”. Чем больше он будет медитировать, тем быстрее достигнет состояния будды. Чем быстрее он станет буддой, тем больше, косвенным образом, принесет пользы живым существам. Поэтому делать свою утреннюю практику с правильным настроем – тоже хороший способ помогать живым существам. И важно в конце практики посвящать заслуги счастью всех живых существ.

Далее по тексту:

*“...полностью погруженные в беспросветную тьму неведения, снова и снова обретающие бесконечные формы бытия и поэтому постоянно мучимые страданиями трех видов – таковы матери [наши], живые существа. Осмысли это и породи святой ум, устремленный к просветлению”.*

Смысл этих строк должен быть вам ясен. Три страдания – это страдание от страданий, страдание от перемен и всепроникающее страдание. Живые существа неизменно переживают один из этих трех видов страданий; находясь в сансаре, они никогда, ни минуты, не испытывают истинного счастья. Наше обычное представление о счастье – поездки на Черное море, водка, танцы – это вовсе не счастье, а страдание перемен. Когда страдание от одной крайности сменяется страданием от другой крайности, вы называете это счастьем. В буддизме говорится: если бы, к примеру, отдых на море был истинным счастьем, вы, отдыхая там дольше и дольше, становились бы счастливее и счастливее. Но по прошествии двух недель море и пляжи вам надоедают, хочется вернуться. То же самое с водкой, пищей, танцами и прочими удовольствиями. Поэтому в буддизме все это считается ненастоящим, временным счастьем и называется страданием перемен.

Все наши матери – живые существа, а также и мы сами, постоянно испытываем три вида страдания и не испытываем ни минуты истинного счастья. Размышляя об этом, мы естественным образом приходим к желанию: пусть все живые существа освободятся от страданий и от причин страданий. Когда это сострадание станет у вас достаточно сильным, вы вступаете на шестой этап – “порождение высшего ума”. Этот ум не просто желает всем живым существам освобождения от страданий, он еще и думает: “Я сам, лично освобожу их от страданий, я возьму на себя такую ответственность”. Такого состояния ума вам сразу добиться не удастся, оно возникает лишь в результате длительного периода медитации. И

тогда в вашем уме появится сильная решимость: “Все живые существа были необычайно добры ко мне, и у меня есть сила, чтобы отблагодарить их за доброту. Если им не помогу я, кто же им поможет? Поэтому я лично им всем помогу, возьму на себя такую ответственность”. Это состояние ума называется высшим умом, это взятие на себя ответственности за освобождение всех живых существ от страданий.

Породив в себе необычайный, высший ум, вы легко сможете породить и саму бодхичитту. Задавшись целью лично освободить всех живых существ от страданий, вы начнете думать: каков же самый лучший способ принести благо всем живым существам? В итоге вы убедитесь: лучший способ помочь всем живым существам это достичь состояния будды – только в этом случае у вас появится реальная возможность осуществить свое намерение. В результате такого открытия у вас появится сильное желание: “Да достигну я состояния будды ради блага всех живых существ”. Это и называется бодхичиттой.

Различают два вида бодхичитты: бодхичитта устремления и бодхичитта действия. Бодхичитта устремления это естественное, произвольное чувство, возникающее внутри вас: “Да достигну я состояния будды ради блага всех живых существ”. Бодхичитта действия это переход от устремления к созданию реальных причин для достижения состояния будды, то есть вы приступаете к практике шести парамит, или совершенств. Когда-нибудь это учение откроет ваш ум, вы будете медитировать на нем и сможете достичь необходимых реализаций. Благодаря практике этого учения вы сможете стать бодхисаттвой, святым существом – источником счастья не только для немногих близких вам людей в этом мире, но для всех живых существ вообще.

Вторая техника порождения бодхичитты называется обмен себя на других и исходит от великого бодхисаттвы Шантидевы. Она основана на осознании источника нашего счастья и источника нашего страдания. Мы думаем, что источник нашего счастья это наше себялюбие. По причине нашего эгоцентризма мы полагаем, что только забота о себе, о своем “я” сможет приносить нам счастье. Мы стараемся обрести собственное счастье, прилагаем усилия и, несомненно, достигаем некоторого результата. Это естественно: чтобы что-то получить, нам нужно что-то сделать, создать причину. Однако буддизм утверждает: ваши усилия, направляемые эгоцентризмом, принесут вам больше страданий, чем счастья. Шантидева, объясняя технику обмена себя на других, подробно рассказывает о вреде, который вы причиняете себе поступками с эгоцентрической мотивацией. Какое бы действие вы ни совершали, руководствуясь эгоцентризмом, оно становится негативным, вредным и для вас, и для других. Если же вас побуждает забота о других, стремление к добру, то любое ваше действие будет позитивным – оно сделает счастливыми и вас, и окружающих.

Согласно буддийской философии, какое действие вы совершите, такого результата и достигнете. Поскольку эгоцентризм является источником всех омрачений, все действия на его основе становятся негативными и приносят только несчастья. Поэтому в первом из пяти положений техники обмена себя на других указывается на ущербность, или недостатки, себялюбия. Второе положение – преимущества заботы о других. Третье – уравнивание себя с другими. Четвертое – возможность обмена себя на других. Пятое – сам обмен себя на других.

Эта философия в корне отличается от мировоззрения обычных людей. Если мы не взглянем на вещи глубже, чем сейчас, мы не сможем осознать истинность этой теории. Как правило, мы смотрим на вещи поверхностно, руководствуемся мелкой мирской философией, поэтому нам кажется, что себялюбие защищает нас и помогает нам. Мы уверены, что без себялюбия мы не сможем учиться в университете, не получим диплом, не найдем хорошей

работы, не сможем обеспечить себе хорошие условия жизни. Мы думаем, что благодаря именно своему себялюбию мы чего-то добились в своей жизни. Нам кажется, если в таком ужасном городе, как Москва, мы начнем заботиться о других, то завтра станем нищими. Таковы наши обычные поверхностные размышления.

Но при более глубоком анализе мы поймем, что себялюбие – настоящий источник всех страданий. На первый взгляд кажется, что оно нам полезно, но в действительности оно вредит нам больше, чем помогает. Из-за самообмана мы видим небольшую временную пользу от себялюбия, но не замечаем, как оно нам вредит. Напротив, забота о других, на первый взгляд, ущербна для нас, но при более внимательном рассмотрении мы поймем, как она нам полезна. Когда мы заботимся о других, отдаем им какие-либо свои вещи, нам кажется: мы теряем то, что нам ранее принадлежало. Но мы не замечаем большой пользы, которую приносит нам забота о других, и поэтому нам очень трудно ее практиковать. Мы как маленькие дети – верим лишь в то, что видим и что доступно нашему неглубокому пониманию, а в остальное не верим. Ребенок с удовольствием съест отравленную конфету, потому что она сладкая; ему важен только ее приятный вкус, он не понимает, что внутри этой конфеты яд. Когда дети больны, они боятся уколов, потому что это больно, и злятся на врачей, помогающих им выздороветь.

Вы взрослые люди, у вас больше понимания, чем у маленьких детей, поэтому вы откажетесь есть отравленную конфету, даже если вам будут расхваливать ее сладость и вдобавок денег пообещают дать. Когда вы больны и приходит врач, делает вам укол, вы говорите спасибо, потому что знаете: это больно, но полезно. Если вы глубоко осознаете теорию обмена себя на других, то терпение и все прочие достоинства появятся у вас естественным образом. Вам не придется за что-то цепляться и вы, в основном, будете пребывать в очень спокойном состоянии ума. Вам не надо будет держаться за свое личное счастье – оно придет к вам само собой.

Допустим, вы хотите догнать свою тень. Чем быстрее вы бежите за ней, тем быстрее она убегает от вас. Иногда вам будет казаться, что вы вот-вот настигнете ее, но это иллюзия: вам никогда ее не догнать, не схватить. Это пример следования за своим себялюбием. Но когда вы, не обращая внимания на свою тень, идете в направлении солнца – ума, который заботится о других, – то ваша тень, ваше личное счастье, будет следовать за вами, даже если вы будете прогонять ее. Подумайте об этом.

Шантидева говорит, что все наши негативные состояния ума являются следствием себялюбия, а все наши позитивные состояния ума являются следствием заботы о других. Если вы не желаете быть вредоносным человеком, вам нужно избавиться от одного – от себялюбия. Когда в добром и хорошем человеке начинает преобладать себялюбие, он становится злым и вредоносным. Сам по себе этот человек хороший, но его себялюбие не желает расставаться с тем или иным прекрасным объектом, и поэтому, когда происходит вынужденное расставание, возникает гнев. Гнев возникает именно из-за себялюбия. Вы можете убедиться в этом на собственном опыте, проследить, как это бывает у вас.

Я получал много учений, много изучал буддийскую философию, но это учение для меня – самое драгоценное. Это главный механизм изменения к лучшему: чем глубже вы понимаете принцип его действия, чем больше вы пользуетесь им, тем глубже и тем быстрее вы меняетесь, становитесь добрее и мудрее. Чем глубже вы убеждаетесь, что именно себялюбие является корнем всех ваших омрачений, тем больше вы стараетесь свести свое себялюбие к минимуму, и настолько же в вашем сознании прибавляется покоя. У меня нет очень высоких реализаций, но благодаря доброте моих духовных наставников, в особенности Панора Римпоче, у меня осталось мало себялюбия, и поэтому я всегда

счастлив. Какой бы объект у меня ни отнимали, с каким бы объектом я ни расставался, гнева у меня никогда не возникает. Поскольку у меня мало себялюбия, то нет и огромной алчности: “Все, что мне нравится, должно быть моим! Все должны быть моими учениками! Я должен быть самым высшим духовным наставником в России!” Такие мысли мне кажутся очень глупыми, и как только они возникают, я сразу же отчетливо их вижу.

Если бы я в свое время не одолел эгоцентризм, то после нескольких лет жизни в России у меня, несомненно, возникли бы мысли, как бы стать самым главным духовным наставником. Я бы стал строить всякие хитроумные планы, а если бы они не осуществлялись, то очень злился бы и ругал многих людей: “Вы глупые ученики! Ты не сделал того, а ты не сделал этого!” Я сам был бы несчастен и мои ученики были бы недовольны и несчастны. Даже если все люди России стали бы моими учениками, какого результата я достиг бы? У меня было бы множество трудностей, многие люди обращались бы ко мне с разными проблемами, и вряд ли все эти проблемы решились бы.

Вернемся к учению. Представьте двух женщин: одна имеет сильное себялюбие, другая хорошо знает Дхарму и в ней преобладает забота о других. Первую женщину приглашают на вечеринку, и она готовится пойти. Когда человек готовится к чему-то, он, как правило, делает это с определенной мотивацией, без мотивации никто ничего не делает. Итак, женщина прихорашивается, наряжается, делает макияж. В глубине ее души звучит сильный голос себялюбия: “Сегодня на вечеринке ты должна быть самой красивой, чтобы люди обращали внимание только на тебя”. Ее поход на вечеринку основан на мотивации себялюбия. Выйдя на улицу, она идет чопорно, напряженно, ей кажется, что все на нее смотрят. Из-за внутренней напряженности ее походка выглядит очень странно. Придя на вечеринку, она вдруг замечает свою подругу, которая выглядит красивее, – у нее больше украшений, более красивый наряд, она привлекает к себе больше внимания. Первая женщина по-настоящему любит свою подругу, но, находясь под влиянием себялюбия, она задается вопросом: “Почему она красивее меня?” Из-за себялюбия тотчас возникает зависть, и лицо женщины мгновенно краснеет, искажается, становится некрасивым. Ее слова наполнены злостью: кажется, что из ее рта вылетают пули, поэтому все в ужасе удаляются от нее. Женщина чувствует себя очень несчастной, музыка ей кажется плохой, еда – отвратительной, и, наконец, она не выдерживает и уходит с вечеринки. На улице она видит собаку и от обиды и злости пинает ее. Вернувшись домой, она яростно сбрасывает и раскидывает во все стороны свою одежду, закрывает дверь комнаты и плачет. Это все следствие себялюбия.

Другую женщину, которая немного знает Дхарму, тоже пригласили на вечеринку, и она думает: “Мой духовный наставник сказал, что куда бы я ни шла, у меня в уме должна преобладать забота о других. Если я пойду на вечеринку в красивом платье и накрашенная, то буду красивее и привлекательнее, чем обычно, и люди будут счастливы на меня смотреть. Ради их счастья я накрашусь”. То есть, накладывая макияж, чтобы порадовать других людей, вы практикуете Дхарму. Именно так думают дакини. Дакини – те же живые существа, но в их уме преобладает забота о других, они понимают: “Я – один человек, а других – большинство. Большинство важнее одного”. Когда дакиня с подобной мотивацией выходит из дома, она очень спокойна, и даже если кто-то смеется ей вслед, она думает: “О, человек счастлив! Пусть он будет еще счастливее”. Она не обернется гневно, не скажет: “Что ты надо мной смеешься?!” , а просто улыбнется в ответ, потому что смеющийся человек счастлив.

Наконец, она приходит на вечеринку и там замечает свою подругу в очень красивом наряде и дорогих украшениях, на которую смотрит множество людей. Поскольку основная мотивация второй женщины – забота о других, она произвольно думает: “Как здорово,

что моя подруга так счастлива! У нее в жизни много проблем, но сегодня она очень счастлива, пусть же она будет такой счастливой всегда. Сегодня она выглядит очень красивой, пусть она всегда будет такой же красивой”. И в ее уме само собой возникает сорадование.

Самое болезненное чувство это зависть счастью других людей. Самое прекрасное и счастливое чувство это сорадование счастьем других людей. Эта радость возникла у второй женщины непроизвольно, и тогда ее лицо озарилось изнутри, появилось сияние, подобное аромату чудесного цветка. Это и есть внутренняя красота. Каждый раз, когда она что-то произносила, людям казалось, что ее слова превращаются в цветы, и все тянулись к ней, чтобы ее послушать. Ее красивая подруга стала еще счастливее, услышав в свой адрес ее приятные, радостные слова. И музыка казалась женщине волшебной и прекрасной, и пища казалась необыкновенно вкусной, и все люди были хорошими и милыми. Но поскольку она была мудрой, то не стала задерживаться позже двенадцати, зная свои границы, а выпила чуть-чуть шампанского, чтобы составить компанию своим друзьям, поблагодарила их, попрощалась и покинула вечеринку в счастливом состоянии ума. Встретив на улице собаку, она подумала: “Какая красивая собачка”. Придя домой, она сняла туфли и аккуратно поставила их на место, тихо открыла и закрыла за собой дверь в свою комнату, чтобы никого не разбудить, и спокойно уснула. Это и называется практикой Дхармы.

Практикуя Дхарму, вы можете накладывать макияж, спокойно отправляться на вечеринку. Некоторые люди думают, что быть буддистом означает не краситься, не одеваться красиво, не веселиться с друзьями, не ходить на вечеринки, а только сидеть дома, закрыв все двери и окна, и читать мантры. Это ошибка. Главный признак настоящего буддиста – ум, в котором преобладает не себялюбие, а забота о других. Вы должны стараться делать все возможное, чтобы помогать другим. И если не можете чего-либо сделать, то можете сказать: “Я очень хочу помочь, но этого сделать не могу, извините”. Если же вас кто-то просит о помощи, исходя из алчности, вы не обязаны помогать – наоборот, не должны помогать таким людям из сострадания, иначе вы только увеличите их алчность. В некоторых ситуациях, как говорится в буддизме, неоказание помощи и есть помощь.

Не надо быть глупыми буддистами, говоря: “Если мне духовный наставник сказал, что надо всем помогать, я буду всем помогать. Даже если кто-то попросит у меня наркотик, я дам ему наркотик; если кто-нибудь попросит пистолет, я дам ему пистолет”. Так поступают только дураки. Вы должны действовать по ситуации. Иногда бывает полезно поругать другого человека, чтобы помочь ему, но ругать надо из сострадания. При этом следует помнить, что так поступать можно только при глубоком понимании ситуации, в противном случае вы можете навредить.

Надеюсь, на основе примера вы поняли, что себялюбие является источником всех омрачений и страданий, а ум, который заботится о других, является источником всех позитивных состояний ума и любого счастья. Когда человек ест много разнообразной еды, это не настоящее счастье. Когда у одного человека сотни нарядов и он постоянно их меняет, это не настоящее счастье. Настоящее счастье – это когда много людей едят вместе и делятся друг с другом пищей. Великие мастера прошлого говорили: “Когда ты делишься своим счастьем, оно возрастает”. Смысл этой фразы очень глубок. Поэтому старайтесь делиться своим счастьем с другими людьми. В России я видел пьющих водку людей – вот они готовы поделиться своим счастьем. Стоят три человека и распивают бутылку водки, и готовы любого пригласить: иди, выпей с нами. Это хорошо, но не очень, потому что водка многим людям вред приносит. Постарайтесь делиться друг с другом настоящим счастьем, не обязательно водкой. Даже пьющие водку, хотя они и не получали буддийских учений, понимают: если их компания будет больше, то они будут счастливее.

Конечно, это правило применимо и ко всему остальному: когда вы делитесь своей пищей с кем-то, пища становится вкуснее. Поняв это, вы с радостью будете делиться с другими своим счастьем. И впоследствии, жизнь за жизнью, другие люди тоже будут с удовольствием делиться своим счастьем с вами, приглашать вас приобщиться к их радости. Если же вы из-за своего эгоцентризма постоянно воруете или уничтожаете счастье других, то в результате, жизнь за жизнью, другие люди будут разрушать ваше счастье. Вы сами создаете себе свои страдания. Находясь в горном ущелье и крикнув “дурак”, вы услышите в ответ “дурак”. Крикнув “ты красивый”, в ответ услышите “ты красивый”. Таков закон бытия этой вселенной. Именно на основе этого закона Будда дал подробное учение. Учение Шантидевы об обмене себя на других основано на том же законе – законе кармы: какое действие совершишь, такой результат и получишь. Уяснив этот закон, вы поймете, что себялюбие является источником всех страданий, а забота о других является источником всякого счастья. Такова основная теория, основополагающее, фундаментальное учение буддизма.

Итак, семичленная техника причинно-следственной взаимосвязи основана на эволюции нашей жизни, а техника обмена себя на других основана на законе кармы. Зная об этом, вы не будете бегать туда-сюда в поисках счастья и нарочно делать что-то для собственного счастья. Вы должны с помощью этих техник изменить себя, то есть устранить свое себялюбие и заменить его заботой о других, и тогда вы везде будете счастливы. Врачи лечат болезни тела и, поставив пациенту диагноз – например, язва, могут сказать точно: если будешь есть перец, то будет плохо, болезнь усилится, а если будешь придерживаться правильной диеты, то гарантирован хороший результат, облегчение.

Я не специалист по болезням тела, а доктор философии. В области ума я хорошо знаю, чем вам следует питаться, а что запрещено есть, чтобы не заболеть. Я сам провел анализ и эксперименты, и все это действительно работает. У меня была язва ума, но я стал принимать лекарство, которое мне прописал мой наставник, и оно мне действительно помогло. Сейчас я передаю его вам. Вы должны сами принимать это лекарство и наблюдать, насколько оно будет вам полезно. Самая худшая пища, сильно усугубляющая язву вашего ума, – это перец вашего себялюбия. Уже через несколько минут принятия такой пищи язва вашего ума сильно разболится, возникнет боль гнева и боль зависти. Лучшее лекарство, лучшая диета для вас – забота о других. Старайтесь придерживаться ее. Чем больше вы помните о доброте других существ, тем естественнее в вашем сознании возникает забота о них.

Такой механизм вы должны создать в своем уме, это практика Дхармы. Это основная практика, а чтение мантр – пусть даже сто тысяч раз – это вторично. Когда вы создадите в своем уме правильный механизм, целостную систему, указанную Буддой, ваш ум заработает правильно и позитивные состояния будут возникать в вашем уме произвольно. Вам не потребуется прилагать усилия, чтобы подавлять в себе гнев, он попросту не будет появляться. В настоящий же момент в нашем уме действует совсем неправильный механизм: он автоматически создает в уме омрачения и пресекает все позитивные состояния ума. По этой причине мы и страдаем. Сансарическая система такова: “Другие – ничто, самое главное – это я”. Вы должны понять, что практика бодхичитты это изменение существующей в вашем сознании системы на благотворный лад, то есть на заботу о других больше, чем о себе. Именно таким путем достигается состояние будды.

Надеюсь, это учение принесет вам пользу. Говорится, что учение о бодхичитте подобно алмазу. Даже мельчайший кусочек алмаза – это большая драгоценность, поэтому даже немного учения о бодхичитте – это бесценное приобретение, которое будет вам очень

полезно. Другие учения подобны, например, красивому автомобилю: если вам удастся получить лишь одну маленькую деталь этого автомобиля, ценность ее будет невелика, ведь вы не сможете воспользоваться ей как целой машиной.