

Как обычно, сначала развейте в себе правильную мотивацию, чтобы получить драгоценное учение по трем основам пути. Мы дошли до этапа порождения в себе бодхичитты. Я дал вам подробное учение о том, что такое отречение, как развить в себе отречение и какова граница порождения отречения. Теперь, что касается бодхичитты, я объяснил вам, что такое бодхичитта, и мы остановились на том, как развить ее в себе.

Одних слов “я должен быть сострадательным” для порождения бодхичитты недостаточно. Вы должны изменить механизм своего мышления. В нашем сознании непроизвольно возникают негативные эмоции гнева и зависти, потому что механизм нашего ума неверно настроен, он работает в обратную сторону. С точки зрения буддийской философии наше обычное, мирское, мышление основано на ложных рассуждениях, на заблуждениях и на очень ограниченном подходе к жизни. Чтобы породить в себе бодхичитту, нам необходимо отчасти изменить структуру механизма нашего мышления. В нашем сознании мало позитивных и много негативных тем для размышления, поэтому мы думаем в основном о негативных вещах, и негативные состояния ума возникают у нас сами собой.

Вначале важно накопить как можно больше позитивного материала для размышления. Например, вы смотрите телевизор, и в это время какой-то человек подходит к вам и говорит: “Твой друг сказал про тебя такую-то гадость”. В вашем уме мгновенно начинается аналитическая медитация на гнев, вы начинаете очень ясно и подробно вспоминать прошлые неприятности, связанные с вашим другом, – вплоть до дня, часа и минуты. При этом у вас такая хорошая концентрация, что телевизор вам ничуть не мешает заниматься медитацией. Даже если рядом будут бегать и шуметь дети, они не смогут отвлечь вас от медитации, вы не сделаете им замечание: мол, не бегайте, не мешайте мне злиться.

Итак, способность к концентрации у нас есть, а также есть хорошая память и некоторые навыки медитации. Но если я попрошу вас медитировать на позитивные темы – любовь или сострадание, вы столкнетесь с большими трудностями. Вы сядете и начнете повторять: “Любовь, любовь, сострадание, сострадание”, – но это вам не поможет медитировать по-настоящему. Сидя и внушая себе: “Гневайся, гневайся”, – вы тоже не смогли бы разгневаться. Вам нужно обдумать какие-то положения, темы, которые вызовут у вас чувство гнева; чем больше вы размышляете над такими эффективными положениями, тем сильнее в вас зарождается гнев. Позитивный механизм работает таким же образом. Если вы будете глубоко обдумывать темы, связанные с любовью и состраданием, вам не смогут помешать ни телевизор, ни ваши дети.

Когда вы накопите много положительного материала для размышлений, одна лишь мысль о живых существах тотчас будет порождать в вашем уме любовь и сострадание. Граница порождения бодхичитты заключается именно в том, что слова “живые существа” моментально вызывают в вас бодхичитту. Достигнув этого этапа, вы несомненно породили в себе бодхичитту. Например, если вы сильно злы на человека по имени Андрей, то при одном упоминании этого имени у вас мгновенно вспыхивает гнев. Ваш гнев достиг своего заверченного состояния, то есть вам уже не нужна аналитическая медитация: чтобы разозлиться на Андрея, вам достаточно услышать его имя. Этот механизм работает и применительно к позитивным состояниям ума. Однако любовь и сострадание крайне редко возникают у нас сами собой, почему? Потому что вы мало о них размышляете. Если вы будете мало размышлять над негативными темами, то негативные состояния ума будут появляться у вас значительно реже. Не смотрите на вещи с негативной точки зрения, и ваши негативные эмоции уменьшатся.

Размышление о негативных вещах подобно взбалтыванию дерьма: если вы будете копать в дерьме палкой, оно начнет вонять. Запомните этот пример, он очень полезен, его мне мой

учитель в свое время рассказал. Когда я этот пример вспоминаю, у меня сразу же пропадает желание думать о чем-то негативном: и сам несчастен буду, и другим людям испорчу счастье. Дерьмо не так страшно, плохой запах не так плох. Негативные состояния ума намного хуже. Вы думаете: “Он такой, он сякой”, – а затем голова болит. Другие люди ваши разговоры послушают и тоже несчастны станут. Это не件лезно. Лучше думать позитивно: “У него такое хорошее качество есть, это замечательно!” Посмотрите внимательно: хорошие качества у всех людей есть. Тогда и вы будете счастливы, и другие люди будут счастливы.

Итак, ваша постоянная радость за счастье других – это важный и полезный механизм работы ума. Радость страданиям других людей – очень плохой, неверный принцип, из-за которого вы всегда будете желать, чтобы другие люди страдали. “Как хорошо, что у моего соседа украли машину и теперь он ходит пешком”, – это плохо, ведь если у вашего соседа машина есть, он способен при необходимости помочь вам. Мирской, неверный подход присутствует у многих людей – многие радуются страданиям других. Так вы постепенно дойдете до вредительства, чтобы другие люди страдали. Эти ошибки возникают из одного основополагающего принципа: быть счастливым за счет страданий других. Бодхисаттва радуется счастьем других людей, и это очень важно. Вы тоже должны радоваться, когда другие люди счастливы, и у вас никогда не появится зависть.

Учения о бодхичитте очень обширны, но некоторые сущностные моменты вы должны помнить наизусть. Например: “Я должен радоваться счастьем других людей”. С таким принципом вы естественным путем обретете благие качества, у вас появится желание делать другим добро. Это маленький совет вам перед общим учением. Все лекарства хороши, но самое драгоценное лекарство – то, которое доктор прописывает именно вам. Я прописываю вам именно это лекарство: не радуйтесь страданию других людей – это яд. В противном случае вы будете превращаться в более и более отрицательного человека. Радуйтесь счастьем других людей. Если ваш друг правильно занимается медитацией, радуйтесь. Если ваш друг красиво поет практику Чод, радуйтесь за него. Без этого ваша духовная практика превратится в очередную игру вашего эго. Вся практика направлена только на одно – на уменьшение, отсечение вашего эгоизма.

Например, если вы играете в составе футбольной команды, у вас есть опасность начать завидовать своим коллегам по команде. Если вы являетесь членами одного дхарма-центра, у вас есть опасность начать завидовать вашим товарищам из-за их духовной практики. Смотрите на все совершенно иначе: в ком бы вы ни заметили хорошие качества, вы должны радоваться за этого человека. А если вы имеете какие-либо достоинства, то не должны выставлять их напоказ, наоборот, старайтесь быть скромнее. Так поступали мастера Кадампы в прошлом: тщательно скрывали свои достоинства, но никогда не скрывали своих недостатков. Теперь люди поступают обратным образом: все свои достоинства демонстрируют, а недостатки прячут. Это неверный принцип. Изменение этого принципа в себе и является самой трудной практикой. Для этого нужно получить много учений, долго размышлять о них и, наконец, начать медленно, постепенно меняться внутри. Год или два строгой медитации не изменят ваше сознание, напротив – вы рискуете превратиться в странного человека.

Этот порядок очень важен: в первую очередь слушать учение и размышлять над ним, а затем постепенно меняться внутри, причем эти изменения должны идти из самой глубины вашего сердца, тогда вы по-настоящему будете меняться. Мастера Кадампы давали следующий совет: меняйся внутри, а твой внешний вид должен оставаться прежним. Какой бы характер у тебя ни был раньше, пусть он сохраняется, главное – меняйся внутренне. Мастера Кадампы, а их было много, были очень разными по характеру людьми, внутри же

они были одинаково богаты бодхичиттой. Некоторые мастера Кадампы за всю жизнь ни разу не улыбнулись, были серьезны, потому что постоянно думали о страданиях живых существ. Они постоянно зарождали в себе сострадание и желание помочь другим. Другие же мастера Кадампы, наоборот, все время смеялись, но при этом также обладали состраданием. Они говорили: “Если я буду расстраиваться, то своими расстройствами ничем не помогу живым существам, поэтому лучше буду смеяться и шутить”. Поэтому ваши внешние проявления не имеют значения, главное – ваш образ мышления.

Итак, первая техника зарождения бодхичитты – семичленная причинно-следственная техника. Первое ее положение заключается в осознании всех живых существ своей матерью. Это очень важное положение. Как только вы освоите его, любовь и сострадание возникнут у вас сами собой. В настоящее время мы не можем полюбить всех живых существ, мы любим лишь свою маленькую семью и больше никого. Но в действительности все живые существа – члены нашей семьи. Они все когда-то были нашей матерью, отцом, нашими детьми. Чтобы убедиться в этом, вы должны усвоить эволюцию своей жизни, то есть доказать себе, что ваше сознание существует в течение многих и многих жизней.

Сначала мы должны доказать существование предыдущей жизни и будущей жизни. Некоторые научные теории – к примеру, закон сохранения массы и энергии – очень похожи на буддийские теории. Наука говорит, что невозможно создать принципиально новую частицу и невозможно полностью уничтожить существующую частицу. Буддизм говорит о том же: невозможно создать некий новый ум и невозможно полностью уничтожить уже существующий ум. Если невозможно создать ум из ничего, на пустом месте, это означает, что сознание имеет предшествующие ему причины, то есть является их продолжением. Углубление этого рассуждения приводит нас к выводу, что начала у сознания нет и оно всегда является продолжением предшествующего момента того же самого сознания. Нет начала ни у сознания, ни у материи, поскольку и то, и другое зависят от причин. Если вы ведете речь о каком-то начале, о первопричине, то она, в свою очередь, также должна зависеть от какой-то причины, иначе не смогла бы возникнуть и существовать. Поэтому никакого начала не было. Такова эволюция нашей жизни.

Мы существуем с безначальных времен. Мир, в котором мы живем, тоже безначален. Согласно тантре Калачакры, наша мировая система является следствием предыдущей мировой системы. Прежняя система уничтожилась, превратилась в космическую пыль, из которой под дуновением кармического ветра возникла наша мировая система. У предыдущей системы также была предшествующая ей система, и у нашей системы будет последующая, поэтому процесс зарождения и разрушения миров тоже не имеет ни начала, ни конца. Если вы будете думать в таком направлении, то поймете: “Действительно, эта жизнь у меня не единственная, я существую с безначальных времен. Поскольку я постоянно перерождался, следовательно, моими родителями было бесчисленное множество живых существ. Поскольку нет никакого начала, то я был ребенком каждого из всех живых существ, все они когда-то были моей матерью”. Чтобы развить в себе такую убежденность, нужно много размышлять о существовании прошлой и будущей жизни, опираясь на логические рассуждения, которые я вам приводил. Необходимо также размышлять о тех логических обоснованиях, которые упоминает Дхармакирти в своих трудах.

Людам, серьезно настроенным медитировать на бодхичитту, все эти положения необходимы. Медитируя на бодхичитту, вначале я долго и тщательно обдумывал первое положение и убедился, что все живые существа были моей матерью, тогда остальные пункты медитации давались мне значительно легче. Если вы мало внимания уделите размышлению над первым положением, то второе, третье и остальные станут для вас малоэффективны, вы не сможете их реализовать. Это будет поверхностная медитация.

Итак, глубоко убедившись в том, что все живые существа были вашей матерью, переходите к размышлению о втором положении – как они все были к вам добры.

Размышлять о доброте матерей – живых существ очень важно. Если мы докажем себе, что все живые существа были нашей матерью, у нас будет больше возможностей обдумывать их доброту. Может быть, у вас в этой жизни плохие отношения с матерью, поэтому вы можете доказать себе, что все существа были вашим отцом, близким другом или вашими детьми, либо другим человеком, который в этой жизни очень добр к вам. Большинству же людей проще думать, что все живые существа были именно их матерью. Итак, ваша мать была необычайно добра к вам, но вы забыли ее доброту. Зато вы в состоянии вспомнить очень отчетливо все случаи, когда она вас ругала. “В такое-то и такое-то время она меня отругала”, – скажете вы. – А в такие-то дни она не дала мне денег, когда я ее просил”. Таков неверный, негативный механизм нашего ума. Этот ложный подход существует не только у россиян, но и в Америке, в Тибете – везде. Это одна из сансарических болезней, присущих всем нам: мы все склонны забывать доброту других живых существ и помнить зло, которое они нам причинили. От этой болезни необходимо вылечиться, в противном случае очень трудно будет развить в себе любовь и сострадание – они останутся лишь словами.

Итак, нужно подробно и глубоко размышлять о доброте живых существ и забыть о вреде, который они вам причинили. Этот вред явился следствием их негативных состояний ума, негативных эмоций. Подобные эмоции не являются частью природы ума, они всего лишь его временное свойство. А та помощь, которую вы получаете от живых существ, является следствием любви и сострадания. Любовь и сострадание являются частью природы ума, поэтому Будда Майтрея в Уттара-тантре говорит: “Все благие качества ума естественным образом пребывают в уме, все неблагие качества ума не являются его частью”. В силу этого наш ум когда-нибудь полностью освободится от всех омрачений.

Все вы склонны забывать о доброте живых существ и помнить о причиненном ими вреде; любой, кто находится в сансаре и не обрел бодхичитты, имеет эту слабость. Еще одна основная причина нашей неспособности спонтанно зародить в себе любовь и сострадание – мы не помним о доброте других людей. Чем больше вы помните о доброте других людей, тем естественнее будут появляться у вас любовь и сострадание. Вам не придется убеждать себя: “Я должен чувствовать к этому человеку любовь или сострадание”, – эти чувства возникнут в вас сами собой.

Доброта матери настолько сильна, что с момента вашего рождения и до достижения вами взрослого возраста она постоянно заботится о вас. Если вы голодали, а какой-то человек накормил вас, или, к примеру, вы были больны и он всю ночь сидел у вашей постели, вы высоко оцените его доброту. Представьте, что ваша мать заботилась о вас не один день, а ежедневно, и зачастую продолжает заботиться, пока у нее есть силы. Такими были все живые существа, когда были вашей матерью. Это невероятная доброта. Даже самка обезьяны прикрывает своего детеныша от стрелы охотника и погибает – так же и все живые существа-матери жертвовали своей жизнью ради спасения вашей, отдавали самое ценное, что есть в этом мире. Если вы размышляете над этими моментами и вдруг у вас польются слезы, это означает, что размышления тронули ваше сердце.

Итак, мы надстраиваем второй уровень фундамента. Помните о доброте людей по отношению к вам. Мужу и жене важно постоянно помнить о доброте, которую они проявляют друг к другу, иначе они будут помнить только о недостатках друг друга, и в семье не будет гармонии. Всегда забывайте о недостатках других, и вы перестанете гневаться. Допустим, вы смотрите телевизор, а вам кто-то на ухо шепчет: “Твой приятель о

тебе так нехорошо сказал”. Вы спокойно отвечаете: “Ничего страшного. Сказал и сказал”, – и продолжаете смотреть телевизор. Вы не злитесь, поскольку не помните о том плохом, что человек сделал вам прежде, вы уже давно выбросили те мысли из головы, для вас они не имеют значения. Если же воспоминания о прошлых злодеяниях других людей постоянно присутствуют в вашей памяти, то вы снова и снова думаете о них при первом соответствующем намеке.

Кроме того, не надо слишком прислушиваться к разговорам людей. В наши дни много клеветы, много людей, вносящих раздор, причиняющих вред своими словами. Все это как яд – если он проникнет в ваше сердце, то вызовет у вас отравление – негативные эмоции, отрицательные состояния ума. Умейте в таких случаях запереть свой слух на железный замок. Заботясь о своей квартире, вы, вдобавок к деревянной двери, устанавливаете железную для большей безопасности. Если вдруг ваш дом ограбят, то унесут всего-навсего какие-то мелочи. Но если что-то проникнет вам в уши, это может украсть всю вашу радость, все позитивные эмоции и поселит вместо них негативные. Поэтому важно вовремя закрывать свои уши толстыми металлическими дверями. Во время учения надо открывать эти двери, а как только учение заканчивается – снова запирает, либо уметь впускать вредные слова в одно ухо и моментально выпускать из другого, чтобы внутри они не оставались. Не принимайте всерьез клевету, болтовню, сплетни, слухи, наговоры на других людей. “Наш учитель самый лучший; другой учитель плохой, он из другой школы”, – все это яд. Тотчас скажите такому человеку: “Пожалуйста, не продолжай, я не хочу это слышать. Бодхичитта – самое главное. Если у вас есть драгоценное Учение, я буду рад общаться с вами. В противном случае, во имя Дхармы вы можете накопить очень много негативной кармы”.

Итак, в повседневной жизни вам важно постоянно вспоминать о доброте других людей. Даже увидев на улице собаку, вы должны попытаться осознать, что когда-то эта собака тоже была вашей матерью, была к вам очень добра. И тогда любовь и сострадание сами придут к вам, постучатся в дверь. Настоящая медитация не означает просиживания дни и ночи напролет в одной позе, закрыв все двери и окна, и глаза тоже. Нет. Великие мастера традиции Кадам после медитации, с кем бы они ни встречались в своей повседневной жизни, моментально вспоминали, что все эти люди когда-то были их матерью и были к ним невероятно добры. Поэтому, человек, которого вы видите на улице, не посторонний, он очень близок вам. Просто окружающие люди вас не помнят. Пусть даже перед вами появится какой-то очень злой дух, вы сразу должны подумать, что когда-то он был вашей матерью и был к вам очень добр. Сейчас он вас не помнит, но, будучи вашей матерью, он очень горько плакал при расставании с вами. Если собрать слезы всех матерей от их разлук с детьми, из этих слез наберется огромный океан.

Итак, постоянно помня о доброте всех ваших матерей – живых существ, вы прекратите злиться и будете только любить их, даже если услышите от них что-то неприятное. Просто в этой жизни они забыли вас, поэтому в гневе говорят вам дурные слова. Если бы они вспомнили, кем вы были друг для друга в прошлых жизнях, они бросились бы вам в объятия. Такие мысли становятся отличным противоядием от гнева и всех остальных негативных эмоций. Дхарма должна приносить вам пользу в вашей повседневной жизни, в вашем быту. Если же она не помогает вам в неблагоприятных условиях, значит, никакой Дхармы вы не получили или получили какую-то детскую, игрушечную дхарму – играть ею приятно, но по-настоящему она не работает. Настоящая Дхарма должна уменьшать ваши негативные эмоции и преумножать позитивные состояния вашего ума.

Дхарма по-тибетски переводится как “дзимпа” – “держат, держаться”. Точный смысл: удерживаться или воздерживаться от негативных состояний ума, не позволять себе

попадать под воздействие негативных эмоций. Любое учение, помогающее вам удержаться или полностью освободиться от этих негативных состояний, называется Дхармой. Но само по себе учение – это вторичная Дхарма, это обычные слова, потому что истинная Дхарма – это состояние ума, удерживающее вас от впадения в негативное. То, что уменьшает негативные эмоции и возвращает у нас позитивные состояния ума – отречение, бодхичитта, познание пустоты, – все это называется Дхармой. Именно она освободит ваш ум от омрачений и поможет реализовать весь потенциал вашего ума. Колокольчик, дамару – это лишь символы. Большой у вас барабан или маленький – ни тот, ни другой не освободит вас от сансары. Многие великие мастера прошлого освобождались от сансары без всякого дамару.

Итак, делайте упор на трех основах пути, о которых Манджушри проповедовал Ламе Цонкапе. Когда в вашем сердце будут отречение, бодхичитта и мудрость, постигающая пустоту, то вы ежесекундно будете практиковать Дхарму. Даже ваш сон превратится в практику Дхармы. Даже не имея никаких вещей – лишь грязную тряпку для прикрытия тела, все равно вы будете практиковать Дхарму. У Миларепы была только чаша для подаяний и совсем мало текстов. Он говорил: “Когда люди поймут, что все явления – их учитель, они не будут нуждаться в бумаге, на которой чернилами что-то написано”. Один лишь вид живых существ напоминал ему о бодхичитте, о том, что все они были его матерью. А смена времен года напоминала ему о непостоянстве. Когда Миларепа видел, как умирают богатые люди, это напоминало ему о единственно полезном в этом мире – о Дхарме. В одной из своих песен он говорит: “Когда умирают богатые и оставляют все накопленное ими добро, это напоминает мне, что все мирские накопления бесполезны”. Ни одну из своих вещей вы не заберете с собой в будущую жизнь.

Вам будет весьма полезно, если любое явление в вашей повседневной жизни вы будете воспринимать как своего учителя, и тогда даже просмотр телепередач принесет пользу. Очень хорошим учителем является “Санта-Барбара”. Она показывает, как живые существа возвращаются в сансаре, сколько у них проблем, которые они создают себе сами своей привязанностью. Вы можете понять: если бы в самом начале у героя или героини не появилась какая-то привязанность, то их последующих проблем просто не возникло бы. И сюжет сразу закончился бы, и было бы нечего показывать. Но “Санта-Барбара” – бесконечный сериал, потому что старые привязанности продолжают существовать. Наблюдая со стороны разные сцены, вы ясно видите: “Если бы я так поступал, то был бы полным дураком”. Но когда вы становитесь действующим лицом в сериале вашей жизни, вы не отдаете себе отчета в том, что делаете. Вы думаете: “Только я прав, а все остальные неправы”.

Итак, учение о бодхичитте вы должны применять в своей повседневной жизни. Какое бы живое существо вам ни встретилось, постарайтесь вспомнить о его доброте. И тогда позитивные состояния ума возникнут у вас намного быстрее.

Третье положение: желание отблагодарить за доброту. Чем больше вы размышляете о доброте к вам живых существ, тем больше думаете, как можете отблагодарить их. Вы должны сказать себе: “Нехорошо постоянно принимать помощь других, я сам должен что-то отдавать им, тоже должен помогать. В настоящий момент я – человек, у меня большие возможности, поэтому на мне лежит больше обязательств, чтобы отблагодарить других за их доброту”. Как только ваше желание отблагодарить живых существ за их доброту начнет возрастать, вам будет очень просто породить любовь и сострадание.

Четвертое положение: порождение любви. Как только вы заложили хороший фундамент предыдущих положений, вам необходимо подумать о том, как недостает счастья всем

живым существам. Начните с мира адов, где нет ни единого мгновения счастья, но лишь бесконечные страдания. Вы должны с глубоким сердечным чувством подумать: “Мои добрые живые существа-матери не имеют ни единого мгновения счастья в аду, они испытывают невыносимые мучения. Пусть же они будут всегда счастливы”.

Настоящая медитация на бодхичитту должна проводиться пункт за пунктом, последовательно. Не надо придумывать какие-то собственные способы медитации или повторять: “Бодхичитта, бодхичитта”, – и улететь куда-то. Сначала обретите убежденность, что все живые существа были вашей матерью, делайте это на основе логических доказательств. Затем учитесь помнить об их доброте. Для этого тщательно вспоминайте доброту вашей матери к вам в этой жизни, а также ясно вспоминайте, как были добры к вам другие люди. Если я спрошу вас, чем помогла вам ваша соседка или ваш друг, вы затруднитесь вспомнить. Но если я спрошу, чем они вам навредили, у вас мгновенно появится множество всяких фактов, которые вы мне выложите. Этот механизм нужно наладить в противоположном направлении, чтобы на вопрос, кто и чем вам навредил, вы не смогли бы дать ответа и просили бы время на обдумывание, а на вопрос, чем вам помогли, вы быстро и четко ответили: “Они очень много для меня сделали”, – и перечислили бы подробно все случаи помощи. Это будет очень хорошо.

Когда я возвращаюсь из Бурятии и встречаюсь с Калден Ламой, я его каждый раз спрашиваю: “Как дела в центре, как ведут себя те или иные люди?” И он мне отвечает: “Очень хорошо. Этот человек хороший и этот хороший, все очень хорошие”. А когда я спрашиваю: “Кто же самый плохой?”, – он говорит: “Я самый плохой. Я знаю Дхарму, но мало практикую, а все ваши ученики практикуют очень искренне, и иногда мне даже стыдно становится”. Это очень хороший механизм ума, это и есть практика Дхармы. Настоящий практик Дхармы никогда не расхвастается: “Я такой-то замечательный”, – он будет говорить о своих недостатках и вспоминать о достоинствах других людей. Когда Богдо-Геген сюда приедет, не говорите ему: “Этот такой, этот сякой, только я один хороший практик”, а то он вас на смех поднимет.

После глубоких размышлений о страданиях в аду ваших матерей – живых существ сама эта мысль станет вам невыносимой. Вы горячо пожелаете: “Пусть все они всегда будут счастливы! Пусть все они будут одарены причинами счастья!” Затем вы переходите к размышлению о страданиях существ, находящихся в мире голодных духов, как сильно они испытывают недостаток счастья. “Все они, как и я сам, – думаете вы, – хотят быть счастливыми, и так же, как и я, не хотят страдать. Им всегда недостает счастья. Пусть они будут счастливы постоянно”. Это очень мощная практика. Будда сказал: “Если один человек в течение ста лет будет заниматься практикой щедрости, а другой человек на одну минуту от всего сердца пожелает, чтобы все живые существа были всегда счастливы, то из этих двоих большие заслуги накопит второй человек, потому что он пожелал счастья всем живым существам. Поскольку живых существ неисчислимое множество, то он накопит количество заслуг, соразмерное количеству живых существ, которым он пожелал счастья”.

Заслуги, которые вы создаете, являются причиной вашего счастья. Постоянно, каждый день и, возможно, каждую минуту желая, чтобы все живые существа были всегда счастливы, вы накапливаете огромные заслуги. Иногда, занимаясь ежедневной практикой, вы забываете важнейший аспект этой практики – любовь и сострадание, и тогда вам становится очень трудно соблюдать свои обязательства. В итоге практика становится для вас тяжелой обязанностью. Так быть не должно. Вы должны делать свою практику с чувством в сердце, а не просто барабанить и долдонить, думая при этом: “А что там тот-то и тот-то подделывает сейчас? Наверно они то-то делают”. Если вы так практикуете, значит, вы не понимаете, в чем сущностная практика буддизма. Поэтому мастера Кадампы никогда

никому не показывали свои колокольчик, ваджру и дамару, а прятали эти ритуальные предметы. Зато они сильно заостряли внимание на бодхичитте, на внутренней практике.

Гелугпа – это не какая-то новая традиция, но та же традиция Кадам. Фундаментом традиции, основанной Ламой Цонкапой, была именно Кадампа, он добавил к ней некоторые тантрические учения из других традиций – Сакья, Кагью и Ньингма, но ничего принципиально нового не привнес. Вы должны понимать это. И поскольку наша коренная традиция – Кадампа, мы должны следовать примеру ее мастеров прошлых времен и подражать им. Основная практика мастеров Кадампы – бодхичитта, а тантра и прочее – это вторичные, вспомогательные практики, и это правда. Поэтому вашей основной практикой должна быть бодхичитта. Если на мой вопрос о вашей основной практике вы ответите: “Ясный свет ума” или “Шесть йог Наропы”, или “Практика дзогрим Ямантаки”, – то я буду очень расстроен. Если Его Святейшество спросит вас об этом, вы должны сказать: “Моя основная практика – бодхичитта, но мне очень трудно ее породить. Я молюсь, чтобы продолжать свою практику жизнь за жизнью и чтобы когда-нибудь я все-таки смог породить в себе бодхичитту”. И вы действительно должны молиться об этом, потому что без бодхичитты вам невозможно будет достичь состояния будды.

Затем в своих размышлениях обратитесь к миру людей и подумайте, как людям недостает счастья. Сначала подумайте о своих соседях, родственниках, как редко они испытывают счастье и очень желают его обрести. В глубине сердца пожелайте, чтобы все ваши матери – живые существа были всегда счастливы. И ваш сосед – тоже ваша добрая мать, пусть и он будет всегда счастлив. Если на следующий день вы увидите соседа, то сразу же, без причины, улыбнетесь ему, и он будет в шоке, подумает: “Что за чудеса! Он никогда мне не улыбался, а тут смеется. Что это с ним?” Таковы будут изменения. Затем подумайте о мире полубогов и богов. В них тоже нет настоящего счастья, только временное. Настоящего счастья вы достигнете только тогда, когда полностью освободитесь от сансары.

В сансаре нет настоящего счастья. Даже будучи миллионером, вы все равно лишены истинного счастья. Настоящее счастье, как говорится в буддизме, при увеличении делает вас более и более счастливым. Если вы наслаждаетесь каким-либо объектом и становитесь счастливее и счастливее, то именно этот объект дарит вам настоящее счастье. Но в сансаре нет ни единого объекта, который бы давал вам такое счастье. Наоборот, чем больше вы что-то переживаете, находитесь с чем-то в контакте, тем большее страдание у вас возникает. Если вы долго хотели заполучить какой-то объект, то, овладев им, вы испытываете немного счастья. Например, когда вы голодны, то кажется, что пища делает вас счастливым. Но если вы съедите много пищи, удовольствие превратится в страдание, в пытку. Поэтому в сансаре есть только страдание перемен, настоящего счастья в ней нет. Если вы бедны, то вы страдаете от недостатка хорошей пищи и хорошей одежды. Если вы разбогатеете, то избавитесь от прежних страданий, но у вас появятся новые: вы будете меньше спать, постоянно опасаться кражи, будете всех подозревать, никому не сможете доверять, даже детям. Какой смысл в такой жизни?

Когда вы проводите это исследование с помощью учения о четырех благородных истинах, вы убеждаетесь, что в сансаре нет истинного счастья. Тогда искренне, от всего сердца вы желаете: “Пусть будут счастливы все мои матери – живые существа”. Вы желаете им обрести ум, полностью свободный от омрачений, ибо именно в этом настоящее счастье. Как только вы сами этого добьетесь, то обретете безупречное счастье; когда этого достигнут остальные живые существа, они тоже обретут совершенное, безупречное счастье. Поэтому, прежде всего вы желаете другим существам полной свободы от омрачений, а не денег, еды, богатства и прочих мирских благ.

Чем чаще вы получаете, чем внимательнее слушаете, чем подробнее размышляете над учением о четырех благородных истинах, тем полезнее оно для вас. Тогда вы сможете полюбить и президента, и самого богатого человека в мире и будете желать им счастья тоже, потому что поймете, что эти люди лишены истинного счастья. Обычно вы можете полюбить каких-то бедных, малоимущих людей, но богатых вы полюбить не в состоянии. Вместо этого вы им, скорее, завидуете: “Зачем ему столько машин? Почему у меня только одна машина?” Это мирское мышление. Вам важнее всего думать о том, как им недостает счастья. Вы понимаете: чем более они богаты и могущественны, тем меньше у них настоящего счастья, они не могут спокойно спать по ночам, пьют снотворное, чтобы уснуть.

Пятое положение: сострадание. Механизм такой же, как в четвертом положении, но, развивая в себе сострадание, вы думаете о страданиях живых существ. Объектом сострадания является страдающее живое существо. Аспектом сострадания является желание, чтобы это существо освободилось от страдания. Чтобы развить в себе сострадание, для начала у вас должен быть объект – страдающие живые существа. Обычно мы видим живых существ либо как своих друзей, либо как врагов, либо как посторонних. Мы не воспринимаем их как страдающих живых существ, поэтому сострадания у нас не возникает. Когда вы каждое живое существо видите как страдающее из-за своих омрачений, у вас появляется желание, чтобы оно освободилось от своего страдания. Даже если это живое существо танцует, поет и на первый взгляд кажется, что оно счастливо, вы все равно испытываете сострадание к этому человеку.

Например, доктор обходит своих пациентов, больных туберкулезом. Некоторые из них кричат от боли, а некоторые переживают временное облегчение, поэтому не кричат, а некоторые даже танцуют. Но врач испытывает равное сострадание ко всем своим пациентам, вне зависимости от их поведения. Он не станет жалеть только стонущих от боли пациентов и не будет сердиться на тех, кто танцует. Врачу жаль всех своих подопечных. Усвоив учение о четырех благородных истинах, вы увидите всех живых существ страдающими от болезни омрачений. Пока у них есть эта болезнь, настоящего счастья они обрести не могут и постоянно мучаются. Бедный или богатый, танцующий или понурый, герой или трус – вы ко всем испытываете равное сострадание, думаете: “Пусть они освободятся от страдания и от причин страдания”.

Страдание – это первая благородная истина. Причина страдания – это вторая благородная истина. Когда вы желаете всем живым существам свободы от страдания и от причин страдания, то в действительности вы желаете им освобождения от первой и второй благородных истин. Люди, хорошо знающие учение о четырех благородных истинах, воспринимают это учение как очень глубокое. Когда вы с любовью ко всем живым существам желаете им обрести счастье и причины счастья, вы желаете им обретения третьей и четвертой благородных истин. Счастье – это третья благородная истина о пресечении страданий и омрачений. Вы желаете всем живым существам достичь безупречного счастья – это и есть настоящая любовь. Наша мирская же любовь такова: “Пусть мой друг или родственник получит такой-то диплом, купит дом, два автомобиля. Пусть он женится, или выйдет замуж, пусть у него будут дети”. Но даже если у них все это появится, они продолжают испытывать страдания, это ничего не изменит.

По-настоящему желать счастья – это желать живым существам обрести третью благородную истину, то есть пресечение страданий и омрачений. Более того, вы не просто желаете, но думаете: “Я лично что-то сделаю, чтобы помочь им достичь счастья”. Вы настроены жизнь за жизнью перерождаться так, чтобы вести всех существ к состоянию безупречного счастья. Для этого нужна четвертая благородная истина о пути, то есть нужна

мудрость, напрямую познающая пустоту. Таким образом, желая живым существам обрести счастье и причины счастья, вы желаете им обрести третью и четвертую благородные истины. Как только у них появится эта мудрость, напрямую познающая пустоту, все они достигнут абсолютного, совершенного счастья. Желайте им не материальных благ, но прямого познания пустоты. Желайте им достичь также и отречения, и бодхичитты, но, главным образом, постижения пустоты.

Только получив подробные учения, детально изучив механизмы развития бодхичитты и научившись ими пользоваться, вы сможете породить в себе бодхичитту. В противном случае, порождение бодхичитты будет весьма затруднительно. Для людей, искренне желающих медитировать на бодхичитту, существует множество других, более тайных учений. В будущем я передам эти учения тем, кто будет серьезно настроен на такую медитацию. Их не разрешено давать открыто, потому что давать подобные учения человеку, не созревшему до них, бесполезно – это не будет эффективным для него ни сразу, ни в будущем. Мой учитель говорил, что раньше такие учения, как Ламрим и ло-джонг, не давались открыто, а давались весьма ограниченному числу людей. Почему? Если уж учения ло-джонг и Ламрим не могут укротить сознание человека, то ему уже ничто не поможет. В тибетской медицине врач никогда сразу же не прописывает пациенту “ринчен рибу” – драгоценную пилюлю, он сначала дает ему другие пилюли. Если сразу дать драгоценную пилюлю и она не подействует, тогда ничего уже не поможет.

Итак, не воспринимайте это учение как обычную информацию, слушайте его с некоторым чувством. Говорите себе: “Я попытаюсь подчинить свой ум и когда-нибудь по-настоящему займусь медитацией”. Такая мотивация необходима. Лично я за этим учением ходил далеко – с одной горы на другую. На другой горе жил мой наставник Панор Римпоче, и он, кстати, не так легко давал мне учение, приходилось добиваться.