

Получая драгоценное учение о бодхичитте, прежде всего развеите в себе правильную мотивацию. Обсуждая это учение, мы приступили к разделу о способе породить в себе бодхичитту. Существуют две техники развития бодхичитты, и мы с вами остановились на первой из них – семичленной причинно-следственной технике. Используя ее, вы можете породить в себе бодхичитту, то есть драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе.

В прошлый раз я четко, логически доказал вам, что себялюбие является источником всех наших страданий и страданий других людей, тогда как ум, заботящийся о других, приносит счастье не только нам, но и остальным. Заботящийся о других ум не сможет мгновенно сделать вас счастливыми, но в будущем он обязательно приведет вас к настоящему счастью. Эгоцентричный, себялюбивый ум может прямо сейчас дать вам некоторое счастье, но в будущем он непременно создаст вам множество проблем и страданий. Мы все живем, в основном, по принципу себялюбия, поэтому нас постоянно преследуют страдания. Чтобы заменить себялюбие на ум, заботящийся о других, вам нужна надежная основа, очень глубокая философия; в противном случае вам будет трудно произвести такую замену.

Мы должны ясно знать, когда и как быть добрыми, как правильно решать мирские, бытовые вопросы, возникающие в нашей жизни. Например, не умея быть добрым, вы с трудом сможете выжить в Москве. Достаточно вам сказать: “Я добрый человек, я добрый буддист”, – и люди попросту начнут вами пользоваться; вы раздадите им все свое имущество и завтра станете нищим, выйдете на улицу просить милостыню. Быть добрым важно, но вы должны знать, каким образом следует практиковать доброту. Во всех религиях дается одно и то же учение, проповедуется, что нужно быть добрым и нельзя вредить другим. Но как это осуществить?

Рассмотрим, к примеру, бизнес. Можно сказать, что бизнес – это купля-продажа. Но это общие слова. В действительности же существует много подробных инструкций: как начать свой бизнес, что и когда продавать, по какой цене и кому продавать, что и когда покупать. Тонкости очень важны. Кроме того, в каждом бизнесе есть свои секреты; если вы знаете их, вам будет легко развивать свое дело. В противном случае вы можете сказать: “Я знаю, что такое бизнес, это купля-продажа”, – начнете все подряд покупать, а потом все подряд продавать, и закончите полным провалом. В области духовной практики действуют подобные же принципы.

Буддизм говорит вам: будьте добрыми, не вредите другим. Вы легкомысленно скажете: “Теперь я знаю, что такое буддизм. Надо просто быть добрым и не вредить другим”, – и попробуете так прожить. В течение двух дней вы будете очень добрым, а на третий вам расхочется быть буддистами. Так делать не надо. Надо знать, как быть добрым. Прежде всего, придерживайтесь правила – не показывайте свою доброту, не говорите о ней другим людям. Вы должны быть добрыми внутри, а внешне должны выглядеть обычным или даже строгим человеком. Вам следует общаться с людьми на их языке: с теми, кто понимает человеческий язык, говорите по-человечески, а с теми, кто понимает только собачий язык, можно и по-собачьи объясняться. Но внутри вас, в сердце, всегда должна быть любовь и доброта. Будьте подобны строгой матери, искусным образом воспитывающей своих детей.

Начиная практиковать заботу о других, любовь и сострадание, вам достаточно помогать другим на десять процентов своих возможностей, постепенно увеличивая помощь до двадцати, тридцати процентов, пока, в конце концов, вы не обретете способность помогать им всеми своими силами. Если вы сразу попытаетесь отдавать людям все свои силы, это будет неискунно. К тому же, вы должны понимать, в какой ситуации какой способ помощи

будет лучшим. Допустим, раздавать свои деньги направо и налево – не очень хороший способ помогать другим. Во-первых, такими подарками вы сделаете ленивых людей более пассивными, и, во-вторых, приучите их к зависимости от посторонней помощи. Лучшей будет помощь человеку, когда он желает стать независимым, когда у него появляется какой-то проект, с помощью которого он желает обрести самостоятельность. В таких ситуациях ваша денежная поддержка может быть очень полезна.

Но лучшая помощь – это ваш правильный, полезный совет в нужной ситуации. Чтобы давать подобные советы другим людям, вначале вы сами должны обрести соответствующие знания, то есть получать и практиковать учение. В буддизме говорится: лучшее проявление щедрости, благотворительности – это даяние мудрости. Но чтобы практиковать даяние мудрости, сначала вы сами должны ее накопить. Укрошение самого себя, накопление знаний, нужных для обретения мудрости, – это лучшая ваша помощь людям. Тем самым вы косвенно поможете множеству существ.

Я уже подробно объяснил вам все преимущества порождения в себе драгоценной бодхичитты. Обретя это доброе сердце, вы всегда будете счастливы. Наш ум постоянно от чего-то зависит; если он будет опираться на благие качества нашего ума, то перестанет сильно зависеть от каких-то других предметов, объектов. Дурные привычки многих людей возникают из-за их ума, слабо зависящего от позитивных состояний, поэтому вашему уму нужно познакомиться ближе и привыкнуть к положительным эмоциям, позитивным состояниям, и тогда все неправильные привычки исчезнут.

Разбирая технику развития бодхичитты, мы дошли до пятого пункта – сострадания. Объектом сострадания являются страдающие живые существа. Если вы чутки к страданиям других людей, ваша депрессия исчезнет сама собой. Депрессия возникает, в основном, у людей, никогда не думающих о страданиях других, а заикленных на своем страдании: “У меня нет того-то, у меня такая-то проблема”, – все мысли только о своем “я”. Другая причина депрессии – вы смотрите на свое страдание с очень близкого расстояния. В итоге ваша мелкая проблема кажется вам огромной, вы становитесь очень несчастными. Допустим, ваше страдание размером с яблоко. Если вы вплотную приблизите его к своим глазам, оно покажется вам огромным, закроет весь мир. Если же вы посмотрите на него издалека, яблоко покажется вам крошечным, почти незаметным по сравнению с другими вещами.

Согласно буддизму, ни большое, ни малое страдание не имеют самобытия. Нет никакой действительно существующей большой проблемы, проблема кажется большой только в сравнении ее с мелкими вещами. Яблоко в сравнении с зернышком имеет громадный размер, но в сравнении с домом оно станет крошечным. Поэтому важно не подносить слишком близко к глазам свои проблемы и страдания, надо смотреть на них издалека; вблизи надо рассматривать страдания других живых существ. Не сравнивайте свои страдания с мелкими страданиями других, сравнивайте их с большими, непомерными страданиями.

Как правило, у обычных людей во всем мире полностью неверный подход: собственные страдания мы автоматически сравниваем с мелкими страданиями других, а собственное благосостояние постоянно сравниваем с большим богатством других. В итоге мы всегда видим себя в одной и той же ситуации: наши страдания всегда огромны, а наше богатство всегда ничтожно. Причина в неправильном подходе. Сравните свои страдания с ужасными страданиями других существ, и тогда ваши проблемы естественным образом уменьшатся. Сравните свое богатство с положением совсем бедных людей, у которых недостает денег даже на хлеб, – в сравнении с этими людьми вы необычайно богаты.

Вашим богатством можно даже поделиться с другими. Достаточно сказать себе: “Я вполне обеспечен и доволен тем, что имею”, – и возникшая удовлетворенность сделает вас по-настоящему богатым. Если же с огромными богатствами вы не удовлетворены, вам их мало, то богатыми вы никогда не станете. Богатство и бедность – всего лишь состояния ума. Это очень полезный совет для вашей повседневной жизни.

Не воспринимайте слишком всерьез свои страдания, лучше всерьез воспринимайте страдания других. Вы – всего лишь один человек, а остальных – большинство. Чье счастье важнее? С такими мыслями ваш ум постепенно откроется навстречу другим. Когда вы начнете размышлять о страданиях других живых существ, ваш ум станет более восприимчивым к страданиям других людей, и тогда в вашем сердце начнет рождаться сострадание. Сострадание это желание, чтобы другие люди освободились от своих страданий. По-настоящему сильное сострадание делает ваш ум сильным, и ваши мелкие проблемы уже не смогут расстраивать вас. Депрессия это признак слабого ума, а слабость ума является следствием его эгоизма.

Не опасайтесь, что рост вашего сострадания приведет к росту ваших страданий и депрессий. Наоборот, с увеличением сострадания ваш ум будет становиться более спокойным и сильным. Как только у вас появится великое сострадание, все положительные качества вашего ума возникнут сами собой. Будда сказал: “Везде, где есть ментальное сознание, сами по себе возникнут зрительное, слуховое, а также обонятельное сознание. Подобно этому, там, где есть великое сострадание, сами по себе возникнут и остальные благие качества ума”.

Итак, согласно буддизму, сострадание есть корень всех духовных свершений. Оно подобно меду: если у вас дома есть этот мед, к вам слетятся все золотые пчелы. Если же у вас нет меда сострадания, вы можете долго гоняться за золотыми пчелами и даже поймать одну из них, запереть ее у себя дома, но пока вы гоняетесь за второй, первая уже улетит. Мы, мирские люди, обычно так и поступаем. Некоторые люди, пытаясь поймать золотых пчел, проводят в течение года ретрит, произносят невероятное количество мантр, но в их сознании нет меда сострадания. И когда вы сидите в ретрите, ваше себялюбие говорит вам: “Скоро ты уже достигнешь реализации и станешь необычным человеком, и тогда все тебя начнут уважать”, – и в действительности ничего не достигаете.

В Москве, к примеру, живет много бизнесменов, дома у них нет меда сострадания, а они гоняются за золотыми пчелами. Иногда им удается поймать одну или нескольких золотых пчел, но на завтра пчелы улетают. В Москве раньше было много богатых людей, а сегодня эти люди уже не богаты, золотые пчелы от них улетели. Вы можете поставить прочные двери с большими замками, поставить на окна решетки, и, возможно, вам каким-то образом удастся удержать у себя дома золотых пчел в течение всей своей жизни, но в вашей следующей жизни их уже не будет, в следующем воплощении вы будете очень бедны. Поэтому главный секрет Будды и великих мастеров прошлого это сострадание. Делайте главный упор на великое сострадание. Когда вы занимаетесь бизнесом, думайте при этом о счастье всех людей. “Мне одному не нужно много богатства. У меня всего лишь одно тело, один желудок. Поэтому я занимаюсь этим бизнесом, чтобы многие люди получили работу и чтобы многим людям она принесла пользу”, – такая мотивация вашего бизнеса и есть мед, на который слетятся золотые пчелы.

Итак, размышляйте о страданиях каждого живого существа, и тогда у вас появится естественное желание, чтобы все они освободились от страданий. Встречая любое живое существо, вы должны знать о его страданиях, потому что оно находится в сансаре, под властью омрачений. В результате, в вас разовьется сострадание ко всем существам.

Обычно мы смотрим на живых существ через призму своих суждений, видим в них друзей либо врагов, либо посторонних: “Это живое существо – мой враг, это живое существо – мой друг. А тот мне безразличен, страдает он или нет – мне все равно”. И тогда вы привязываетесь к тем существам, которых считаете своими друзьями, и испытываете гнев в отношении тех существ, которых считаете своими врагами.

Возьмем, к примеру, человека по имени Андрей. Он встретился с двумя людьми и улыбается им. У каждого из двух людей противоположные представления о нем. Первый человек, друг Андрея, думает: “Какой он хороший человек, улыбается мне”. Второго человек, враг Андрея, думает: “Какой же он лицемер! Внутри переполнен злобой, а на лице улыбка”. Один и тот же объект “Андрей” вызывает у двух людей совершенно разные эмоции. Когда же на Андрея смотрит бодхисаттва, он не накладывает на него поверхностных суждений, а оценивает его объективно, то есть видит в нем живое существо, страдающее от болезни своих омрачений. Для бодхисаттвы все живые существа в этом отношении равны – все они страдают от омрачений, поэтому у бодхисаттвы равное сострадание ко всем живым существам. И вы должны тренировать свой ум таким же образом.

Буддийская практика не ограничивается одним лишь произнесением мантр, она сильно связана с психологией. Следите за своим умом, постоянно проверяйте, что в нем возникает, когда вы смотрите на тех или иных живых существ, каково ваше отношение к ним. Постепенно приучите себя смотреть на живых существ так, как на них смотрят бодхисаттвы. Приучив свой ум воспринимать всех живых существ как страдающих, вы естественным образом будете желать, чтобы они освободились от страданий. Такое желание и называется состраданием. Чтобы развить сострадание, сначала вы должны размышлять о страданиях живых существ. В буддизме они классифицируются как три вида страдания, восемь видов страдания и шесть видов страдания. Над всеми этими видами страдания вы должны размышлять, и тогда ваше сострадание будет становиться сильнее.

Шестой пункт развития бодхичитты – высшее желание. Это не просто желание, чтобы живые существа освободились от своих страданий и обрели счастье. Теперь вы берете на себя ответственность за это. Вы не просто думаете: “Пусть живые существа освободятся от страданий”, – но говорите: “Я сам освобожу их от страданий”. По мере роста вашего сострадания вы обретаете больше решимости, обретаете высшее сострадательное желание. Высшее желание любви – это не просто пожелание счастья, но мысль: “Я сам, лично, сделаю их счастливыми”. Сделать живых существ счастливыми означает привести их к состоянию просветления, освобождения от сансары. И вы берете на себя эту ответственность, вы говорите: “Я освобожу их от сансары, освобожу их от болезни омрачений, помогу им обрести состояние ума, полностью свободное от всех омрачений”.

Каков же лучший способ этого достичь? “В настоящий момент я не в силах помочь ни единому живому существу достичь безупречного состояния ума. Я могу давать людям хлеб или деньги, но это лишь временное облегчение, и на следующий день их проблемы появятся вновь. Чтобы действительно помочь живым существам и освободить их от сансары, я должен достичь состояния будды. Если я сам вязну в болоте сансары, как я могу помочь живым существам? Сначала я должен выбраться из болота сансары сам, и только тогда смогу освободить из него остальных живых существ”. Благодаря такому размышлению вы приходите к выводу: “Я могу помочь живым существам, только когда достигну состояния будды”. И тогда у вас появляется сильное желание: “Да достигну я состояния будды ради блага всех живых существ”. Это желание называется бодхичитта. Когда оно будет порождаться у вас непроизвольно, то вы достигли чистой бодхичитты. Это означает, что вы достигли первого пути – “пути накопления”. И с этого момента вы

считаетесь святым человеком. Обретя бодхичитту, вы обретаете драгоценнейший ум, который заботится о других больше, чем о себе. Это была первая техника.

Вторая техника называется обмен себя на других. Обе техники очень полезны для порождения бодхичитты. Чтобы практиковать вторую технику бодхичитты, нужно воспитать в себе равностный ум. Технику обмена себя на других проповедовал Шантидева – один из величайших индийских мастеров. Он был монахом и учился в крупнейшем индийском монастыре Наланда, практиковал, но людям казалось, что он постоянно спит. Кроме того, некоторым монахам он не нравился. Чтобы вдохновиться техникой, важно знать биографию ее автора. Мне очень нравится техника обмена себя на других, она необычайна и требует высокого интеллекта.

Эгоистичные люди, по существу, глупы. Мудрые люди никогда не будут эгоистами. Бизнесмен-эгоист это глупый бизнесмен, поскольку такой подход не имеет перспективы и в будущем перестанет работать. Если вы постоянно думаете только о своем “я”, значит, ваш интеллект находится на очень низком уровне. Чем мудрее вы становитесь, тем меньше в вас эгоизма и больше заботы о других. Мастера Кадампы говорили: “Каждое живое существо – это драгоценность, исполняющая желание”. Лишь благодаря живым существам вы можете достичь состояния будды. В настоящий момент мы воспринимаем живых существ как своих противников, с которыми мы спорим и ссоримся, а драгоценность исполнения желаний – это что-то другое, возвышенное. Но в действительности ваши терпение, сострадание и остальные благие качества рождаются у вас лишь благодаря живым существам. Поэтому ваша жена или муж – очень добрые духовные учителя, особенно если муж пьян.

Итак, монахи в Наланде сговорились выставить Шантидеву на посмешище, чтобы он ушел из монастыря. Они разработали план, подошли к Шантидеве и сказали: “Мы хотим, чтобы завтра ты перед всеми дал учение”, – надеясь, что, поскольку он все время спит и не знает Дхармы, ему станет стыдно и он убежит. На следующее утро они нарочно построили очень высокий трон для Шантидевы, а когда люди собрались, то увидели Шантидеву уже сидящим на троне. Все замерли в ожидании. Шантидева сказал: “У меня нет никакого другого учения, кроме учения Будды и великих духовных мастеров прошлого. Я постараюсь передать вам некоторые существенные учения, дошедшие до меня с древних времен в правильной последовательности”. И Шантидева стал давать учение в стихах, и эти стихи были необычайно прекрасны, они сами собой рождались в его сердце.

Когда учение дает человек, имеющий подлинную бодхичитту, его учение всем слушателям очень полезно. Дойдя до девятой главы, Шантидева медленно воспарил над тронном и стал подниматься выше и выше в небо. Все были потрясены и тронуты его учением, это было величайшее учение о том, как породить в себе бодхичитту, как полюбить других больше себя, почему это необходимо и как это помогает. Это учение было дано ясно и логично. Все встали и начали делать простирания перед Шантидевой, а он постепенно исчезал в небесах, но голос его продолжал звучать и объяснять учение. В конце до людей донеслось: “В этой жизни мы с вами больше не встретимся, но молитесь, чтобы мы увиделись в следующей жизни”. Учение о любви и сострадании, если его дает человек с подлинной бодхичиттой, будет сильно отличаться от других учений – оно будет глубоко трогать ваше сердце. И тогда вы почувствуете: если в действительности существует такое драгоценное учение, то и вы сами можете этого достичь.

Чтобы обрести бодхичитту, вначале мы должны воспитать в своем уме равностное отношение ко всем живым существам, иначе ваш ум будет неуравновешен, нестабилен. Если ваше тело неустойчиво, вы легко можете упасть, даже если никто вас не толкает. Если

ваше тело находится в устойчивом равновесии, то даже если кто-то попытается вас толкнуть, вы не упадете. Если вы слишком привязаны к одной категории людей и слишком гневаетесь на другую группу людей, тогда равновесия в вашем уме нет. С таким умом вы даже в благоприятных обстоятельствах будете постоянно, образно говоря, падать. С уравновешенным в отношении всех живых существ умом вы даже в трудных ситуациях не потеряете спокойствия, никаких кошмаров для вас не существует. С легко возбудимым умом вы сегодня радуетесь и прыгаете до потолка, а завтра спотыкаетесь и падаете.

Итак, удерживайте свой ум от чрезмерного возбуждения и от сильной депрессии. Наши отношения с живыми существами должны быть равными. Не обязательно сразу же проявлять слишком большую доброту. У нас, тибетцев, есть такая поговорка: “Не надо слишком много сахара сыпать в первую чашку чая, иначе остальной чай будет не очень сладким”. В России у людей бывает склонность в начале отношений слишком обожать друг друга, чрезмерно любезничать. Мужчины всегда очень добрые вначале, джентльмены: уступают место женщине, ухаживают за ней, наряжают, подают ей руку, когда она выходит из автобуса. Буддизм говорит, что женщинам не нужно слишком радоваться этим ухаживаниям. Вы должны сказать себе: “Сейчас мне это не надо, я сама могу за собой поухаживать. Вот когда я заболела – ты должен быть первым около моей кровати”. А как себя ведут мужчины? Когда вы здоровы, они очень внимательны, заботливы, а когда вы заболеваете, они от вас сбегают. Мужчины не должны себя так вести. Когда женщина здорова, они не должны слишком за ней ухаживать, пусть она сама себе чай наливает, одевается пусть сама. Когда она болеет, тогда вы первые должны прийти ей на помощь. Это очень важно.

В семейных отношениях важна стабильность – это очень хорошо для будущего семьи. Это означает, что каждый день вы придерживаетесь примерно одного и того же стиля в своем поведении. Не так, что сегодня очень сильно любите: “О, ты мое сердце! Без тебя я жить не могу. Ты святой, ты солнце, ты лучше, чем Будда!”, а завтра: “Ты самый плохой человек”. Так не надо, это крайности. С самого начала вы должны видеть у людей недостатки и мягко указывать на них: “Это ты правильно сделал, а вот это неправильно”, – тогда ваши отношения будут постепенно улучшаться. Не надо сразу обрушивать на человека все ласкательные имена и все хорошие слова, можно оставить что-то про запас, чтобы постепенно их выдавать, порциями. Не надо в самом начале отношений покупать очень дорогие подарки, иначе дальнейшие подарки будут уже неинтересны. Если вы с самого начала пересластите чай, то позднее, сколько бы вы чаем жену ни поили, он будет ей казаться несладким. Теперь каждый раз, когда вы будете пить чай, вспоминайте об этом учении.

Эти советы относятся и к женщинам, и к мужчинам, они очень полезны. К примеру, в сериале “Санта-Барбара” у людей нет никакой равностности. Они постоянно в какие-то крайности бросаются: либо любят безумно, либо пылают ненавистью. Это означает, что их ум вообще лишен равновесия, то есть они всегда так и будут спотыкаться и падать. Нам важно сохранять равновесие и тела, и ума. Тогда, даже если кто-то толкнет вас, вы не упадете. С хорошо сбалансированным умом вы будете спокойны, даже если вас назовут дураком. Вы подумаете: “Если я действительно дурак, то на правду не обижаются, а если я не дурак, то от этих слов дураком не стану”. Наконец, можно сказать обидчику: “Ты еще не устал?”

Существует девять рассуждений, ведущих к развитию равностности. Эти девять обоснований драгоценны, потому что помогают развить в себе равностный подход ко всем живым существам. Шесть рассуждений даны с относительной точки зрения, а последние три даются с абсолютной точки зрения. Изучив эту ситуацию с помощью и тех, и других

обоснований, вы поймете: нет никакого смысла проводить какие-то различия между живыми существами. Более того – очень мудро всех в равной степени полюбить. Многие великие мастера в свое время развили равнозначность ко всем живым существам, размышляя об этих девяти рассуждениях. Равнозначный ум особенно полезен начальнику на предприятии или главе семейства. Если у вас будет такое качество, все вас будут уважать. Если же вы относитесь к кому-то предвзято, то потеряете уважение других.

Почему любить одних и ненавидеть других неправильно? Все живые существа в равной степени хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Поэтому мудрый подход – в равной степени любить и сострадать всем живым существам, желая им скорейшего освобождения от страданий. Не только ваши друзья и родственники, но и ваши враги тоже хотят быть счастливыми и не хотят страдать, у них тоже много страданий и мало счастья. Поэтому в буддизме говорится о праве всех живых существ на счастье. В нашем мире громко кричат о правах человека, но не заботятся о правах многих других живых существ. Никто не говорит, например, о правах тараканов. Тараканы – тоже живые существа, они не ухудшают экологию, наоборот – немного прибираются у вас в доме, подчищают крошки и так далее. Будь вы тараканом, у вас возникло бы много претензий к людям. Вы бы сказали: “Я, таракан, живу тихо, а люди сильно шумят. Я никому не причиняю вреда, хожу себе потихоньку туда-сюда, ем крошки, а люди, едва нас видят, начинают преследовать нас как злейших врагов и пытаются прихлопнуть. Будь мы комары, людскую злость можно было бы понять, потому что комары кусаются. Но мы же не кусаемся, почему нас убивают? У нас тоже есть право на жизнь”.

Вы не тараканы и совсем не думаете об их ситуации. Но, возможно, в предыдущей жизни вы были именно тараканом. Итак, важно понять, что каждое живое существо имеет право на счастье. Буддизм призывает не убивать ни одно живое существо, потому что вы тем самым отнимаете у него право на жизнь. Самое драгоценное, что у нас есть, – это жизнь. Вы не можете ничем помочь таракану, но это не дает вам права их убивать. Можете просто выгнать их из своей квартиры, но не убивать.

Второе обоснование: нам необходимо относиться равнозначно ко всем живым существам, потому что они подобны десяти нищим. Допустим, к вам подошли десять голодных нищих и просят у вас хлеба; если вы кому-то из них дадите хлеба, а другим не дадите, это будет жестоко с вашей стороны. Все они очень голодны, все они нищие, поэтому вы должны постараться в равной степени помочь каждому из них. Всем живым существам, как и этим десяти нищим, постоянно недостает счастья. Их жизнь заполнена, в основном, какими-то несчастьями и трагедиями; иногда появится мимолетное счастье, а за ним вновь беда приходит, и так всю жизнь. В сансаре невозможно обрести настоящее счастье. Сансарическое счастье подобно питью соленой воды: чем больше вы ее пьете, тем сильнее испытываете жажду, и ее невозможно утолить мирскими способами. Все живые существа в этом отношении как нищие: у них нет настоящего удовлетворения, им незнакомо настоящее счастье. Ваши друзья и враги – одинаковы, они подобны десяти нищим. Неверно проводить между ними различия, вы должны любить их всех одинаково.

Третье обоснование: вы должны любить всех живых существ одинаково, потому что они подобны десяти больным. Если вы врач и к вам пришли десять больных людей и просят вас о помощи, то было бы с вашей стороны очень немудро помочь одним из этих больных, а другим не помогать. Все живые существа – и ваши друзья, и враги – страдают от болезни омрачений. Если они в гневе говорят вам что-то плохое, не обращайтесь внимания: чуть позже обстоятельства изменятся, и они вам скажут что-нибудь хорошее. Бывает, конечно, и наоборот. Слова меняются в зависимости от ситуации, и вы должны понимать это и не придавать им слишком большого значения. Зато вам следует всегда помнить, что все люди

в равной степени хотят счастья и не хотят страдать, и что они подобны десяти больным, страдающим от болезни омрачений.

Все мы обладаем любовью и состраданием, но эти наши чувства избирательны. Мы проявляем их только к тем, кто говорит или делает нам что-то приятное. Если ты меня любишь – я тебя люблю; если ты меня не любишь – я тебя не люблю. Это детская любовь, она легко превращается в гнев. По существу, это не чистая любовь, а привязанность, зависящая от условий, она недолговечна. Наша любовь должна быть безусловной. Мы должны понимать реальную ситуацию, в которой находятся все живые существа. “Они хотят быть счастливыми, но им постоянно недостает счастья, поэтому пусть они всегда будут счастливы”, – если ваша любовь основана на таких рассуждениях, вы будете любить даже оскорбляющего вас человека. Если же наша любовь зависит от множества условий – от полезности человека или от его доброты к нам, – то такая любовь быстро исчезает с изменением этих условий. Поэтому наша мирская любовь называется любовью, смешанной с привязанностью.

Действительно чистая любовь не уменьшится, даже если кто-нибудь изувечит вас. Вы по-прежнему будете любить этого человека, понимая: он причинил вам вред из-за своего неведения и гнева, надеясь стать счастливее. На самом деле он лишь ухудшил свое положение. Пусть он освободится от этого страдания. Зачем вам на него злиться, он ведь и так себя наказал, приняв яд негативной кармы. Можно обмануть законодательство той или иной страны, но карму вы не обманете. Принимая яд в темноте, чтобы никто вас не видел, вы не избавитесь от грядущего отравления. Если вы создаете негативную карму в одиночестве, в тайне от всех, все равно она будет создана. Будда не выдумал этот закон, но лишь открыл его.

Итак, техника обмена себя на других и техника развития равенности – обе основаны на законе кармы. Чем больше у вас убежденности в существовании закона кармы, тем драгоценнее становятся эти техники. Допустим, любой бизнес должен быть основан на законах страны. Если кто-то занимается бизнесом и соблюдает эти законы, он будет более-менее удачливым. При этом законы страны можно обойти, но закон кармы обхитрить или подкупить невозможно, поэтому наше поведение в повседневной жизни должно быть очень осознанным, чтобы мы никого не обманывали.

Воспринимая всех живых существ как страдающих от болезни своих омрачений, вы почувствуете равные любовь и сострадание ко всем. Говорят ли они вам приятные слова или гадости, относятся ли доброжелательно или с неприязнью – это для вас неважно, ведь вы знаете об их болезни омрачений. Сегодня они относятся к вам так, а завтра совершенно иначе. Зачем же привязываться к одним и чувствовать отвращение к другим словам и поступкам людей? Благодаря таким мыслям ваша чувствительность к словам станет уменьшаться, а сердце будет расти. В Тибете есть поговорка: “Твое сердце не должно быть таким маленьким, чтобы чувствовать боль, когда туда заползает маленькое насекомое; твое сердце должно быть таким большим, чтобы не ощутить даже промчавшуюся в нем лошадь”. Это означает, что вас не тревожит ни одно неблагоприятное обстоятельство.

Четвертое обоснование: вам нужно относиться равно к всем живым существам, потому что вы непостоянны. Вы гостите в этом мире лишь несколько дней или лет, а затем покидаете его. Зачем же при такой недолгой встрече с живыми существами делить их на друзей и врагов? Когда вы едете в метро, на каждой станции в вагон входят новые люди, а те, что ехали с вами, постоянно выходят. Через несколько остановок выйдете и вы, поэтому было бы глупо начать делить попутчиков: этот мне улыбнулся – он мой друг, а тот на меня мрачно посмотрел – он мой враг. Наша жизнь коротка, смерть может прийти в любой

момент. Пока мы живы, почему мы не можем любить в равной степени всех живых существ? Все мы как сухие листья, собранные кармическим ветром в одном углу, который называется Москва. Вы пролежите здесь очень недолго. Ветер переменится и разметает вас в разные стороны, и вы не увидите друг друга очень и очень долго, поэтому вы должны сказать себе: “Если я оказался вместе с этими людьми на такой краткий срок, почему я не могу их всех в равной степени любить?” Размышляя над этими положениями, вы понимаете: существуют весомые причины, чтобы относиться равностно ко всем живым существам, любить их всех в равной степени, и не существует объективных существенных причин, чтобы постоянно делить их на своих и чужих.

Наш мирской образ мышления лишен прочной основы, он опирается на что-то нелогичное. Буддизм говорит, что все негативные эмоции и состояния ума рождаются из очень нелогичных вещей. Недостоверный ум является причиной всех омрачений, достоверный ум является источником всех позитивных эмоций, состояний, поэтому Чандракирти написал подробное учение о том, что достоверно, а что недостоверно, каковы их характеристики. Нам очень важно породить в себе мудрость различения между достоверным и недостоверным, и тогда количество наших омрачений естественным образом сильно поубавится. Некоторые из наших омрачений возникают из-за нашей веры в то, что недостоверно, мы считаем истинным то, что в действительности неистинно.

Как же нам доказать достоверность или недостоверность чего-либо? Каждый человек считает, что его точка зрения – единственно верная, истинная, поэтому для всех нас первостепенное значение имеет учение о логике. В логике говорится не об эмоциях и не о чувствах, но о достоверных обоснованиях. Никогда не надо делать вывод, основываясь лишь на каких-то своих ощущениях, – это большая ошибка. Поскольку у вас где-то внутри, в душе, живет очень изворотливое себялюбие, оно может многое придумать, будет подсказывать вам какие-то искаженные мысли или ощущения. Иногда людям кажется, что они достигли реализации, а в действительности ничего они не достигли, их обмануло себялюбие.

Пятое обоснование: следует равно полюбить всех живых существ, потому что все они в равной степени к вам добры. Если один человек подарил вам вчера 50 долларов, а другой подарил 50 долларов сегодня, кто из них к вам добрее? И тот, и другой одинаково добры, различие только во времени. Мы уже доказали, что все живые существа когда-то в предыдущих жизнях были вашей матерью и были к вам добры. В этой жизни большинство из них не помнят отношений, которые ранее связывали вас; во многих прошлых жизнях при разлуке вы молились, чтобы встретиться вновь, а теперь встретились, но ничего не помните, потому что у вас плохая память. Если ваша память улучшится, то вы вспомните. Таким образом, вы думаете: “Все живые существа были одинаково добры ко мне, поэтому я не должен делить их, а должен проявлять к ним равную доброту. Начиная с этого момента, я займу равно доброжелательную позицию по отношению ко всем живым существам, не буду слишком привязываться к своим друзьям, не буду слишком ненавидеть своих врагов”.

Важно, чтобы ваш подход был непредвзятым. У большинства мирских людей очень предвзятый ум. Например, если речь идет об ошибке вашего друга, вы склонны думать, что он прав. Если же ваш враг поступает правильно, вы воспринимаете его действие как нечто отрицательное. Старайтесь быть непредвзятым. Вы первыми должны указать вашему лучшему другу на его ошибку. Вашему врагу вы первыми должны высказать одобрение за его хороший поступок. В религии вы также не должны быть фанатиками буддизма. Если в буддийском учении есть какая-то ошибка, вы должны сразу ее обозначить: “Здесь буддисты ошибаются. Теория верна, но такая-то практика неверна”. Вы не должны

скрывать недостатки буддизма, это будет предвзятым подходом. Замечая что-то хорошее в другой религии, вы тотчас должны сказать: “Это очень хорошо, я это ценю”. И тогда вы еще больше станете буддистами, потому что первое качество ученика – непредвзятый ум.

Мой учитель постоянно говорил мне: “Твой ум должен быть свободен от предрассудков, тогда ты познаешь истину. Если ты ослеплен буддийским фанатизмом, ты ничего не сможешь для себя открыть”. Поэтому вначале я относился к буддизму очень скептически. В моей голове роилось множество скептических, но не циничных вопросов – между этими понятиями существенная разница. Скептицизм есть отсутствие окончательных выводов при непонимании каких-то моментов. То есть вы просто размышляете: “Почему это так? Может быть, это правильно, а может быть, нет”. Поэтому скептицизм – это путь к познанию. Цинизм – это когда вы о чем-то говорите, заведомо подразумевая, что это неправильно, намекаете на это своей манерой говорить, выставить не в лучшем свете. Циники для себя все выводы уже сделали, но эти выводы неверны, основаны на личных эмоциях, а не на глубоком анализе.

Сегодня мы посвятим заслуги счастью всех живых существ, а не только ваших друзей. Все живые существа хотят быть счастливыми и не хотят страдать, поэтому причины, которые мы создали восприятием этого учения, пусть послужат причиной для счастья всех живых существ. Пусть в дальнейшем мы снова и снова будем встречаться и продолжать совместно заниматься практикой бодхичитты. Пусть в будущих жизнях мы все вместе, одной командой, будем приносить благо, помогать всем живым существам, и для этого, возможно, все родимся в том месте, где живые существа сильнее всего нуждаются в нашей помощи.