

Я очень рад новой встрече с вами. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по тексту Шантидевы «Бодхичарья-аватара», развейте в себе правильную мотивацию. Это должна быть мотивация, связанная с заботой о счастье всех живых существ. Мы обсуждаем первую главу труда Шантидевы, где речь идет о преимуществах бодхичитты. Мы дошли до обсуждения преимуществ бодхичитты на конкретных примерах. Существуют пять примеров, которые иллюстрируют преимущества бодхичитты. Пятый пример – пример с огнем.

Подобно огню в конце кали-юги,
Она в мгновение ока испепеляет великие злодеяния.

С точки зрения способности к очищению негативной кармы, бодхичитта подобна огню в конце кальпы. Как говорится, мир может быть уничтожен четырьмя элементами. Один из этих элементов – огонь – уничтожит нашу мировую систему в конце кальпы. В конце кальпы элемент огня настолько усилится, что сожжет всю материю, даже металл. Точно так же, когда вы порождаете в себе бодхичитту, подобную огню, она способна сжечь всю негативную карму, вплоть до пяти тяжчайших преступлений. Чем сильнее становится ваша бодхичитта, тем сильнее огонь противоядия в вашем сознании, тем более тяжелая негативная карма будет очищена. Так, порождение бодхичитты является могущественным методом очищения негативной кармы.

Мудрый Владыка Майтрея разъяснил
Ее неизмеримую благодать ученику Судхане.

Шестой пример иллюстрирует преимущества бодхичитты на цитате из сутры. Вообще, все примеры основаны на сутрах, это не мои выдумки. Речь идет о цитате из «Гандавьяхасутры», где происходит диалог между Буддой Майтреей и бодхисаттвой Судханой. На юге Индии Будда Майтрея давал учение группе учеников. Бодхисаттва Судхана специально явился туда, чтобы получить учение по бодхичитте. Увидев Майтрею, он простерся перед ним и сказал, что пришел получить учение, чтобы стать способным практиковать бодхичитту. Будда Майтрея возрадовался и ответил: «Поскольку тебя интересует учение о бодхичитте, ты всё время будешь окружен заботой духовных наставников, потому что бодхичитта – семя всех учений Будды. Бодхичитта – это почва, на которой произрастают деревья всех добродетелей; это божество, способное обогатить всех нуждающихся. Бодхичитта подобна драгоценности, исполняющей все желания». Есть много других преимуществ бодхичитты. Далее в сутре также объясняются все преимущества и могущество бодхичитты.

Мы дошли до второй части. В первой обсуждаются обычные, а во второй – уникальные преимущества бодхичитты. Они также объясняются в трех частях. Первая – классификация бодхичитты, вторая – различие между двумя видами бодхичитты, третья – преимущества двух видов бодхичитты. Итак, первая шлока о классификации бодхичитты.

В сущности, необходимо знать
О двух бодхичиттах:
Бодхичитте вдохновенной
И бодхичитте деятельной.

Данная классификация произведена с точки зрения сути. Вначале вы должны знать, что такое бодхичитта. Бодхичитта – это первичный ум, который стремится к достижению состояния Будды ради блага всех существ. Это стремление побуждается любовью и состраданием, а не эгоизмом. Под любовью здесь имеется в виду не мирская любовь, а любовь как желание того, чтобы все живые существа были счастливы и наделены

причинами счастья. В данном случае эта чистая любовь желает всем живым существам не мирского счастья, потому что всё мирское счастье временно, на самом деле оно не является счастьем. То есть вы не желаете, например, того, чтобы все живые существа обрели миллион долларов, у всех были дети, хорошие жены, мужья и так далее, то есть не желаете им мирского счастья, которое устранил одно страдание, но принесет другое. Вначале хорошо иметь пищу, но затем получается, что чем больше вы едите, тем больший дискомфорт испытываете.

Вы желаете, чтобы все живые существа достигли третьей благородной истины – пресечения страданий, чтобы они обрели ум, полностью свободный от омрачений. Чистота ума, полностью свободного от омрачений – истинное счастье. Когда они будут находиться в таком состоянии ума, их счастье станет незыблемым – чем больше его испытываешь, тем сильнее оно становится. Таково настоящее счастье, и именно такого счастья вы желаете всем живым существам. Это мудрость, напрямую познающая пустоту, четвертая благородная истина. Без неё невозможно достичь безупречного счастья. Но такую мудрость вы не способны подарить живым существам немедленно, потому что вы ещё сами не знаете, что такое пустота. Не познав ее, вы не сможете освободиться от сансары и не будете способны помочь всем живым существам. Итак, когда такое чувство становится в вас всё сильнее, у вас развивается желание достичь состояния Будды ради блага всех существ. Это желание называется бодхичиттой.

С точки зрения сострадания, вы испытываете такое же чувство – желание, чтобы существа освободились от страданий сансары и причин страданий. До тех пор, пока существа перерождаются под властью омрачений, они подвержены страданиям. Причина страдания – омрачения, в особенности, неведение. Поэтому вы от всего сердца, искренне желаете того, чтобы живые существа освободились от страданий и причины страданий. Только когда вы достигнете состояния Будды, вы будете способны по-настоящему помочь живым существам. Как только у вас появится подобное желание, после медитации на семь пунктов причинно-следственной взаимосвязи или обмена себя на других, у вас возникнет спонтанное желание достичь состояния Будды ради блага всех существ. Вначале у вас зародится бодхичитта устремления. Она означает, что у вас есть желание достичь состояния Будды, но вы не занимаетесь практикой шести парамит, то есть вы не занимаетесь практикой бодхичитты, вы просто стремитесь достичь состояния Будды, но это чистое устремление. После того, как в вас появится спонтанная бодхичитта устремления, вы принимаете обет бодхичитты и начинаете заниматься практикой шести парамит, тогда можно сказать, что в вас породилась бодхичитта действия. Далее объясняется разница между этими двумя видами бодхичитты.

Подобно тому, как понимают различие
Между желанием отправиться в путь
И самим путешествием,
Так мудрый различает эти две [бодхичитты].

Итак, здесь объясняется разница между двумя видами бодхичитты. Вначале вы просто желаете куда-то отправиться, это подобно бодхичитте устремления. Когда вы уже подготовились к путешествию, купили билет, сели в поезд и поехали, тогда это подобно бодхичитте действия. Вы должны знать это подробно, чтобы не запутаться. С точки зрения границы различают четыре бодхичитты. С точки зрения примера – двадцать один вид бодхичитты. Обо всем этом говорится в «Абхисамайяланкаре». В следующих шлоках говорится о преимуществах бодхичитты действия.

И хотя велики сансарические плоды

Вдохновенной бодхичитты,
 Все же они несравнимы с непрерывным потоком заслуг,
 Порождаемым бодхичиттой деятельной.
 Если бодхисаттва упрочился в бодхичитте
 И не мыслит отступать,
 Покуда существа бесконечных миров
 Не достигнут полного освобождения,
 То с этой минуты,
 Даже когда он спит или ум его отвлечен,
 Ждет его непрерывный поток заслуг,
 Равный просторам неба.

Здесь говорится о том, что бодхичитта устремления имеет огромные преимущества. Если вы породили в себе только лишь бодхичитту устремления, то результаты этого будут для вас невероятно благими. Даже в сансаре у вас будет очень благоприятное перерождение, вы обретете много особых качеств. Но все они не идут ни в какое сравнение с благами бодхичитты действия. Когда в вас зародится бодхичитта действия, вы приступите к практике бодхичитты, начнете выполнять шесть парамит, посвящая все свои заслуги достижению состояния Будды ради блага всех существ, то даже во сне или в нейтральном состоянии ума вы будете непрерывным потоком накапливать невероятно мощные заслуги. Поскольку ваш ум с огромной силой побуждается бодхичиттой действия, вы будете спонтанно накапливать мощную позитивную карму. Тогда ваше накопление заслуг станет равным небу.

Настоящая духовная практика – порождение бодхичитты. В этом случае все духовные заслуги будут накапливаться сами собой, счастье придет к вам само. Кроме того, вы будете обладать огромными силами для помощи другим. Вы должны понять, что самая главная практика буддизма – изменение негативного состояния ума. Косвенно Шантидева указывает на то, что если в вашем уме отсутствует бодхичитта, сострадание и любовь к другим, если ум исполнен эгоцентризма, но, тем не менее, вы день и ночь делаете практику, то никаких результатов не достигнете. А с сильной бодхичиттой в уме вы непрестанно накапливаете заслуги. В следующей шлоке приводятся доказательства истинности преимуществ бодхичитты на цитате из первоисточника.

Ради существ, тяготеющих к Хинаяне,
 Сам Татхагата
 Убедительно изложил это
 В Субахупарипричха-сутре.

Слова Будды, которые приведены в этой сутре, специально обращены к практикам Хинаяны, чтобы способствовать их вступлению на путь Махаяны. Будда сказал, что люди, которые хотят того, чтобы все живые существа обрели счастье, и вступают в практику шести парамит, даже во сне будут накапливать заслуги. Шантидева ещё раз обращает внимание на то, что он не говорит ничего нового, всё исходит из первоисточника – Слова Будды. Вначале Шантидева доказывает истинность своих слов с помощью цитат из первоисточников, затем приводит доказательства с помощью двух логических обоснований – с точки зрения мотивации и с точки зрения действия. Обоснование с точки зрения мотивации также двояко – аспект мотивации и доказательства того, что она превосходит все мирские мотивации. Вначале прочтем те строки, где приводятся доказательства с точки зрения аспекта мотивации.

Благонамеренный человек,

Пожелавший избавить существ
 От такой малости, как головная боль,
 Обретает безмерную заслугу.
 Что же говорить о том,
 Кто желает уничтожить неизмеримые страдания существ
 И наделить их
 Безграничными достоинствами?

Эта история была упомянута в сутре. Одна женщина получила учение по бодхичитте, но не практиковала его. После смерти она переродилась в промежуточном аду. Негативная карма пребывающих там существ проявилась в виде орудия пытки – колеса с ножами, ввинчивающегося в голову. Они были вынуждены стоять в очереди, чтобы в очередной раз испытать ужасную боль. Это не выдумки, а проявление негативной кармы – именно так она может проявиться. У этой женщины, стоящей вместе со всеми в очереди, зародилось сильнейшее чувство сострадания ко всем этим существам. Она вспомнила учение по бодхичитте, которое получала в предыдущей человеческой жизни и подумала: «Эти живые существа ничего не знают о бодхичитте, поэтому их страдания невыносимы. Пусть все их страдания проявятся во мне, а они в силу этого освободятся от страданий!» Когда в ней зародилось такое сильнейшее сострадание, колесо пытки, коснувшись ее головы, разлетелось на части, и уже через мгновение она переродилась в чистой земле.

Шантидева говорит об этом случае, обращая внимание на то, что если сильное желание освободить группу существ от страданий принесло такой мощный результат, так что же говорить о том, кто не только желает, чтобы все без исключения живые существа были свободны от страданий и причин страданий, а непосредственно приступает к выполнению практики. Никакими словами нельзя описать заслуги, которые накопит такое существо! Так доказываются преимущества бодхичитты с помощью логических обоснований.

Далее Шантидева говорит о том, что существ – бесчисленное множество, соответственно, вы накапливаете заслуги, равные количеству живых существ. Даже одно мгновение истинной любви и сострадания к живым существам делает заслуги неизмеримыми. Вы должны понять, что настоящая, искренняя практика – порождение любви и сострадания. Поэтому каждый день хотя бы пять минут старайтесь породить в себе такую любовь и сострадание ко всем живым существам. Тем самым вы накопите невероятный потенциал благих заслуг. Не беспокойтесь о своем будущем, если будете каждый день выполнять такую практику. Есть английская поговорка, которая гласит, что если вы будете съедать в день одно яблоко, вам не понадобятся доктора. Точно так же, ежедневная «доза» практики любви и сострадания избавит вас от страданий. Не надо ходить на консультацию к психоаналитикам, которые будут спрашивать о ваших родителях и искать у вас комплексы, связанные с ними. Они скажут, что ваш отец пил водку, а мама всегда ругала вас, поэтому проблемы надо искать там-то и там-то, и так далее. Не слушайте этих людей. Если вы прислушаетесь к ним, то это уничтожит всю гармонию в вашей семье. Вы не можете никого винить в своих страданиях, вы создаёте их сами – ваш эгоцентричный ум создает их. Очень важно хорошо знать это и всегда помнить об этом.

Второе обоснование – доказательство того, что такая мотивация является наивысшей, она превосходит все мирские мотивации.

Есть ли даже у отца и матери
 Столь благое намерение?
 Есть ли у божеств и провидцев?
 Есть ли оно у самого Брахмы?

Если никогда прежде даже во сне
 Не могли они породить
 Такого намерения ради собственной пользы,
 Как же может оно возникнуть ради блага других?
 Намерение принести благо всем живущим,
 Не возникающее в них даже ради их собственной пользы,
 Есть особая драгоценность ума,
 Его рождение — небывалое чудо.

Здесь говорится о том, что у ваших родителей нет бодхичитты, которая побуждается любовью и состраданием к живым существам, желания им безупречного счастья, мудрости, познающей пустоту. Родители желают нам временного счастья, они не обладают подлинной бодхичиттой. У мирских богов, провидцев, мудрецов тоже нет такой мотивации. У всех этих живых существ в бесчисленном множестве их предыдущих жизней не возникало такого желания даже ради собственного блага. Даже ради своей выгоды они не желали достичь безупречного состояния счастья – истины пресечения страданий и истины пути. Подобного желания у них не было даже во сне. Как же они могут породить в себе такое желание ради блага других? Итак, драгоценная бодхичитта – это драгоценный дар, невероятное чудо, превосходящее все остальные намерения. Существо, которое сумело открыть такой источник, породить драгоценную бодхичитту – невероятное существо.

Теперь преимущества с точки зрения действия. Здесь также объясняются две части: доказательство преимущества с точки зрения действия и доказательство, связанное с тем, что у других подобного нет.

И разве возможно оценить достоинства
 Этой драгоценной мысли,
 Лекарства от страданий мира,
 Источника его блаженства?
 Если одно лишь благое намерение
 Превосходит поклонение буддам,
 Что же говорить о деяниях, сотворенных
 Ради полного счастья всех существ?

Шантидева говорит, что драгоценная бодхичитта подобна лекарству, которое избавляет живых существ от всех страданий и приводит к состоянию счастья. Польза от бодхичитты неопишима. В сутре «Царь самадхи» Будда говорит: «Одна минута чистой любви ко всем живым существам приносит больше пользы, чем подношение всем буддам в течение длительного времени». Если лишь одно мгновение чистой любви приносит огромную пользу, то каково благо от бодхичитты, побуждаемой сильнейшими чувствами любви и сострадания? Заслуги этого неопишемы. Атиша сказал: «Если бы преимущества бодхичитты можно было воплотить в форму, то они заполнили бы всё пространство, не хватило бы пространства, чтобы вместить их в себя». Если вы хорошо знаете эту тайну, то вы знаете, в чем суть буддийской практики. Самое важное – состояние вашего ума. Вы можете носить одежду, которая вам нравится, не надо брить голову, вы можете вести себя так, как раньше. Меняйтесь внутри, меняйте свое мышление! Так же как вы желаете счастья себе, желайте его всем другим – все хотят быть счастливы. При этом думайте об истинном счастье – уме, свободном от омрачений, потому что это и есть чистая любовь.

Развивайте такую практику ежедневно! Ни один мастер не сможет обучить вас более глубоким вещам, чем Шантидева, потому что и Будда говорил так же. Мы уже

неоднократно говорили на эту тему, но я не перестану повторять, что сущностная практика буддизма – любовь и сострадание. Если этого нет, тогда вы вообще не буддист. Делайте упор на любви и сострадании больше, чем на чём-либо другом. Ритуалы, колокольчики, дамару – всё это вторичные вещи. Если вы знаете, как ими пользоваться – очень хорошо, если нет, то ничего страшного. Но как породить любовь и сострадание в своем уме, вы должны знать очень четко. Вы также должны понять как всё это взаимосвязано с учением Ламрим. Тему любви и сострадания сначала нужно связать с первой частью Ламрима, затем можно со всеми другими частями. Все учения Ламрима вырастают из корня любви и сострадания. Это корень всех учений Махаяны. Поэтому преимущества бодхичитты необычайны. В настоящий момент у вас нет бодхичитты, но есть некоторый уровень любви и сострадания. Эти чувства у вас ещё недостаточно чисты, поэтому вы должны постараться очистить вашу любовь и сострадание, заботясь о счастье всех существ. Также вы должны знать, что такое счастье и причины счастья.

Итак, мы закончили вторую часть. Майя продолжит читать, а вы думайте о том, что в данный момент здесь присутствует Шантидева, который учит вас.

Ведь желая избавиться от страдания
Они, напротив, устремляются к нему,
А желая обрести счастье
Они, словно враги, в омрачении разрушают его.
[Бодхисаттва] наделяет всеми радостями
Тех, кто изголодался по счастью.
Он уничтожает всякое страдание
Существ, обременённых многими скорбями.
И устраняет омрачённость.
Где отыскать такого праведника?
Где отыскать подобного друга?
И с чем сравнится его заслуга?

Здесь Шантидева говорит о том, что хотя мирские люди желают счастья, они не знают, как его создать. Вместо того чтобы создавать причины счастья, они разрушают их, считая своими врагами. Причины счастья – в накоплении заслуг. Это любовь, сострадание, терпение. Но мирские люди не считают такие качества значимыми для себя. Хотя внешние враги являются источником терпения, вы боретесь с ними и уничтожаете их. В действительности же, с помощью внешних врагов вы развиваете силу ума. Настоящая причина для счастья – ум, заботящийся о других. Но такой ум возникает у вас крайне редко, вы не считаете его важным, не заботитесь о нем, не культивируете его. Несмотря на то, что живые существа не хотят страдать, они постоянно накапливают причины страдания. Если вы попадете под диктат своего эгоцентризма, то все время будете создавать причины для страданий. Именно в силу этого живые существа продолжают вращаться в сансаре. Такие существа лишены бодхичитты. Сила и могущество бодхичитты таковы, что их лишено любое другое состояние ума. Заслуги, которые вы получаете от бодхичитты, превышают заслуги от любого другого добродетельного состояния ума.

Теперь мы доходим до третьего основного раздела – восхваления личности, обладающей бодхичиттой. Первая хвала – тому существу, которое приносит пользу другим, не думая о благодарности.

Если всякий, кто платит добром за добро,
Достоин похвал,
То что же говорить о бодхисаттве,

Который творит благое, даже если его не просят?

Если кто-то помогает вам, думая о том, что в будущем вы поможете ему, и вы знаете об этом, вы всё равно считаете такого человека очень добрым. Бодхисаттва же, помогая другим, вообще не думает ни о какой благодарности с вашей стороны. Он помогает существам с чистым желанием. Доброта такого человека просто невероятна, поэтому вы восхваляете его больше, чем всех остальных. Все свои заслуги бодхисаттва посвящает вашему счастью. Когда Будда был ещё бодхисаттвой, в возрасте десяти лет он уже обладал невероятной бодхичиттой, потому что во множестве предыдущих жизней тренировал свой ум. Я повторю историю, которые многие из вас хорошо знают. Однажды три принца, среди которых был и Будда, которому тогда было десять лет, и он был еще бодхисаттвой, пошли в лес. Там они увидели тигрицу, настолько ослабленную и изможденную голодом, что она готова была сожрать своих детенышей. Будда почувствовал очень сильное сострадание. Он спросил своих братьев, чем можно помочь тигрице. Они ответили, что тигрица питается только свежим мясом, поэтому помочь ей нельзя. Тогда бодхисаттва спросил: «Едят ли тигры человеческую плоть?» Ему ответили: «Да».

Братья стали возвращаться обратно, но на полпути маленький принц сказал, что он оставит их, что ему надо ещё кое-что сделать. Он вернулся к тигрице и предложил ей свое тело. Когда тигрица увидела, какое сострадание переполняет принца, она даже не могла притронуться к нему. Тогда принц вскрыл свою плоть, чтобы потекла кровь, и сказал, что она может съесть его. Когда тигрица начала есть его, он сделал посвящение заслуг. Это было посвящение бодхисаттвы, который никогда не задумывался над тем, чтобы что-то получить взамен. Он сказал: «Во множестве предыдущих жизней я много раз терял свое тело в бою, и никакой пользы это не приносило, лишь становилось новой причиной страданий. Сегодня же моя жизнь обрела смысл. Моё тело насытит этих пятерых тигров и поможет довести щедрость до совершенства. Пусть заслуги, которые я накопил практикой щедрости — жертвования своим телом — станут причиной для счастья всех живых существ. Когда-нибудь я стану Буддой, пусть эти тигрята переродятся моими учениками. Также как сегодня я подаю им мясо, пусть в будущем я смогу подарить им нектар дхармы».

Когда десятилетний Бодхисаттва произвел акт пожертвования своим телом с такой мотивацией, земля задрожала, в небе появились радуги и посыпался цветочный дождь. Все будды и бодхисаттвы вознесли хвалу юному бодхисаттве, который посвятил заслуги счастью других. В действительности, когда вы станете мудрыми людьми, вам уже не нужно будет думать о себе, ваше счастье будет приходить само. Бодхисаттвы являются столь высокими объектами для поклонения, потому что они никогда не думают о том, что получают взамен. Их помощь живым существам безусловна. Это восхваление бодхисаттвы с осознанием того, что они есть высшие благодетели.

Добродетельным почитают в миру того,
Кто порой с пренебрежением подаёт горстке существ
Немного простой еды,
Которой им хватает лишь на полдня.
Что же говорить о том,
Кто беспрестанно дарует несравненное блаженство Сугат
Несметному собранию существ
И исполняет все их желания?

Здесь всё очень ясно. Если кто-то выступает спонсором, предоставляя существам еду, жильё и так далее, люди всегда хвалят такого человека и считают его невероятно щедрым.

Бодхисаттвы, которые дарят вам безупречное счастье и постоянно думают о том, как принести пользу всем живым существам, совершенно бескорыстны и чисты.

Третье – восхваление бодхисаттвы как уникального существа.

Покровитель мира изрёк, что всякий, кто помыслит плохое
 О Сугате — Сыне Победителя
 Пребудет в аду столько кальп,
 Сколько нечистых мыслей родилось в его сердце.
 Чистые же помыслы
 Порождают плоды в изобилии.

Здесь говорится о том, что бодхисаттва – особый объект, потому что он заботится о других больше, чем о себе. Если вы причиняете вред такому объекту, это будет для вас крайне тяжелой негативной кармой. Поэтому одно мгновение гнева на бодхисаттву становится причиной перерождения в аду на столько же кальп, сколько было таких мгновений. Но то же самое справедливо и по поводу позитивной кармы. Одно мгновение любви, почитания, уважения к такому существу, приносит столько же позитивной кармы. Его Святейшество Далай-лама – истинный бодхисаттва в человеческом теле, поэтому одно мгновение уважения, веры в Его Святейшество, приносит необычайные заслуги. Именно из-за уникальности качеств, такой объект достоин величайшего восхваления. Далее следует восхваление его тем, что над ним не властно страдание.

Если же тяжкое преступление совершается против Сына Победителя
 Его добродетели возрастают.

Бодхисаттва – настолько уникальное существо, что, сколько бы страданий он ни испытывал, в нём никогда не зародится негативное состояние ума. Вместо этого в его сердце спонтанно появятся любовь и сострадание ко всем живым существам. Он сразу же подумает, что его трудности незначительны по сравнению с трудностями существ, которые испытывают невыносимые страдания в аду. Это пример того, как сравнивать свои страдания со страданиями тех, кто мучается больше вас. Это становится причиной порождения сострадания. Тогда мгновенно вы начинаете желать того, чтобы живые существа, которые испытывают невероятные мучения, освободились от страданий. Итак, какие бы страдания и препятствия ни возникли – ничто не отвлекает бодхисаттв от позитивного настроения ума. Настоящий бодхисаттва ни при каких обстоятельствах не впадает в гнев, он не чувствует его. Об этом сказано в тексте «Ла-ма Чод-па».

И пятое. Здесь говорится о том, что подобный бодхисаттва становится объектом поклонения и объектом Прибежища.

Я низко кланяюсь тому,
 В ком зародилась эта драгоценность ума.
 Я ищу Прибежища в этом источнике блаженства,
 Который дарует счастье даже тем, кто ему причиняет зло.

Шантидева говорит, что он простирается перед драгоценным телом того, кто обладает драгоценным умом, заботящимся о других больше, чем о себе. В будущем, когда в вас зародится подобный драгоценный ум, Шантидева также сделает простираение и перед вами, потому что тогда вы станете объектом почитания и поклонения богов и людей. Подобный ум является объектом почитания, потому что он служит источником счастья всех живых существ. Это нектар, который утоляет жажду, который освобождает существ от болезни

омрачений. Океан может высохнуть, солнце погаснуть, но бодхисаттва, который заботится о живых существах больше, чем о себе, никогда их не обманет и не предаст. Шантидева говорит, что именно такой объект является Прибежищем. Ищите Прибежище в святом существе, который заботится о других больше, чем о себе, вне зависимости от того, буддист он или нет.

Итак, мы закончили первую главу. Самое главное – стараться стать добрее. Когда вы вот-вот готовы разгневаться, думайте о бодхичитте и старайтесь развить в себе терпение. Молитесь о том, чтобы рано или поздно стать бодхисаттвой. Сейчас вам надо больше стремиться стать именно бодхисаттвой. Если в этой жизни вам удастся стать бодхисаттвой, для меня это будет чрезвычайно хорошей новостью, потому что без этого вы не сможете стать Буддой. Вначале думайте о том, как стать добрым человеком, затем о том, как стать бодхисаттвой. В своей повседневной жизни вы должны делать большой упор именно на доброе сердце. Где есть доброта – появятся и все остальные благие качества, а сама она является результатом любви и сострадания. Каждый день хотя бы по пять минут медитируйте на любовь и сострадание. «Пусть каждое живое существо обретет безупречное счастье и причины счастья, пусть все живые существа полностью избавятся от омрачений, пусть в этом мире исчезнут все омрачения, пусть каждое живое существо обретет мудрость, напрямую познающую пустоту! Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я этого достиг! Я приведу существ к такому счастью!» Пребывайте на этом чувстве как можно больше, хотя бы несколько минут. Также медитируйте на сострадание, мы уже не раз говорили об этом. Это и есть медитация на безмерные любовь и сострадание.

Чем глубже вы будете знать учение о четырех благородных истинах, тем эффективнее будет для вас эта медитация. Затем, если возможно, сделайте медитацию «тонглен». С сильным состраданием возьмите на себя страдания всех живых существ в виде черного облака, визуализируя свое себялюбие в виде темного сгустка в своем сердце. Когда вы вдыхаете это черное облако страдания существ, оно соприкасается с темным сгустком себялюбия в вашем сердце, от этого прикосновения они взаимно уничтожаются, и ваше тело наполняется нектаром и счастьем. Выдыхая, вы представляете, что всё ваше счастье и причины счастья в виде белого света расходятся в десять сторон, касаясь живых существ. Это касание приводит всех живых существ к безупречному, чистому счастью. Итак, с сильным состраданием делайте вдох, с сильной любовью – выдох. Кхедруб Ринпоче говорил, что когда его наставник, Лама Цонкапа, просто дышит, он выполняет невероятную практику Дхармы, потому что большую часть времени он выполнял медитативную практику принятия и отдачи, то есть «тонглен», заботясь о других больше, чем о себе. Поэтому всё его учение приносило огромную пользу. Мы, как последователи Ламы Цонкапы, должны сделать любовь и сострадание своей коренной практикой, тантру же оставить как вторичную практику.