

Я очень счастлив быть здесь с вами на этом учении по бодхичитте. Я уже объяснял вам все преимущества порождения бодхичитты, поэтому сейчас нет необходимости подробно на этом останавливаться. Очень важно размышлять о преимуществах бодхичитты, благодаря этому вам захочется породить ее в себе. Великий бодхисаттва, Шантидева сказал: «Лучшим способом накопления заслуг является бодхичитта». Когда вы породите бодхичитту, то даже одно мгновение вашей практики превратится в мощнейшее накопление заслуг.

Шантидева сказал, что бодхичитта подобна алхимии, которая превращает металл в золото. Если вы хотите превратить ваши загрязненные тело, речь и ум в тело, речь и ум будды, то вам необходима алхимия. Бодхичитта, как раз, и является такой алхимией. Без этой алхимии невозможно превратить наши тело, речь и ум в тело, речь и ум будды, даже если у вас есть прямое познание пустоты. Хинаянские архаты имеют прямое познание пустоты, но они не могут достичь состояния будды, так как у них нет бодхичитты. Поэтому вы должны понять, что бодхичитта – это алхимия, которая превращает наше тело, речь и ум в тело, речь и ум будды.

Если говорить об очищении негативной кармы, то бодхичитта является мощнейшим средством очищения негативной кармы. Если вы без бодхичитты, с эгоцентризмом думаете: «Я должен очистить негативную карму потому, что иначе я получу рождение в низших мирах». Тогда, даже если вы сто тысяч раз читаете мантру Ваджрасаттвы, вы получите очень мало пользы. С бодхичиттой даже самая непродолжительная практика становится такой мощной, что, как говорил Шантидева, вы за короткое время сжигаете огромное количество негативной кармы. Подобно огню, который сжигает всю вселенную в конце кальпы, бодхичитта сжигает огромное количество семян негативной кармы.

Бодхичитта подобна древу исполнения желаний. Ваши желания и желания других будут исполнены благодаря бодхичитте. В действительности, драгоценность, исполняющая желания – это не что иное, как бодхичитта. Таким образом, как с точки зрения очищения негативной кармы, так и с точки зрения накопления заслуг бодхичитта крайне важна. Она совершенно незаменима, если говорить о достижении состояния будды. Поэтому вы должны сказать себе: «Если я хочу счастья для себя и для других, то я должен обрести бодхичитту». Итак, такое размышление о преимуществах бодхичитты породит в вас вдохновение к её порождению.

Чтобы породить бодхичитту, сначала вам необходимо хорошо подготовить почву своего ума. Иначе семена бодхичитты не прорастут. Поэтому сперва развейте в себе равностный ум. Этот ум очень важен для порождения бодхичитты. Для развития равностного ума существует следующая медитативная техника. Справа от себя вы визуализируете людей, которых вы считаете своими врагами. Слева от себя визуализируйте своих друзей. В центре находятся люди, которые вам безразличны. Затем, как третье, незаинтересованное лицо, вы смотрите на эти группы людей и стараетесь понять, почему ваш ум чувствует такую ненависть к людям, которых он считает своими врагами? Затем вы думаете: «Почему мой ум так привязан к людям, которых он считает своими друзьями?» В-третьих, вы пытаетесь понять, почему ваш ум безразличен к центральной группе людей. Постарайтесь действительно понять причину, по которой вы испытываете такие различные чувства по отношению к этим трем группам.

Возникает два вопроса: «Почему мой ум считает этих людей своими врагами, и почему возникает гнев?» Ответ на этот вопрос очень прост. Это происходит потому, что эти люди вредят вашему эго. Возможно, они говорят вам что-то неприятное и беспокоящее, или же мешают обрести какие-то желанные объекты. Может быть, вы думаете, что они воспрепятствуют обретению желаемых вами объектов в будущем. Всё, в конце концов,

завязано на вашем эгоцентризме. Если вы заглянете вглубь себя, то поймете, что именно по этой причине вы причисляете этих людей к категории врагов.

Если вы исследуете, почему вы считаете определенных людей своими друзьями, то, хорошенько проверив свои чувства, вы поймете, что эти люди, так или иначе, полезны для вашего эго. Они доставляют вашему эго приятное, помогают приобретению вами желаемых объектов или же, вы думаете, что в будущем они помогут вам в этом. Поэтому вы к ним привязываетесь и считаете своими друзьями.

Посторонние люди никак с вами не связаны, они вам не помогают и не вредят. Поэтому вы к ним ничего не чувствуете, и всё, что с ними происходит, вас не касается. Если с ними произойдет трагедия – ничего страшного, а если произойдет что-то хорошее – вам также будет безразлично. Но взгляните на категорию своих врагов: если с ними произойдет трагедия – для вас это будет хорошей новостью. «Какая хорошая новость, – скажете вы, – мой враг сегодня попал в автокатастрофу и сломал ногу».

Я вчера говорил, что иногда наш ум становится ненормальным. Ненормальность является следствием отсутствия равностности в уме. Поскольку ум находится под очень сильной властью эго, мы всегда мыслим через него. То, что наше эго хочет, мы должны обязательно осуществить. Мы всегда говорим, что диктаторы – это плохо, но самое худшее из всех диктаторов – это собственное эго. Вот кто является настоящим диктатором! Сталин ещё не самый плохой из диктаторов. Хотя он и посылал людей на каторжные работы, отправлял в лагеря и тюрьмы, но всё же он не повелевал абсолютно всем. Ваше эго диктует вам абсолютно все. Вы во всём подчиняетесь только ему. Получается, что по сравнению с вашим эгоизмом Сталин не так уж плох (смех).

Мастера Кадампы говорили, что наихудший и наизлейший демон живет не вне нас, а внутри. Это и есть наше эго. Сколько раз наш эгоизм отправлял нас в низшие миры! Сколько раз наше эго делало нас несчастными, вызывало депрессию! Если вы будете размышлять так, то поймете, что именно из-за эгоизма в вашем уме отсутствует равновесие. Основная причина, по которой вы привязаны к своим друзьям и ненавидите своих врагов, тоже связана с вашим эго. Вы привязаны к людям, которые полезны для вашего эго. К людям, которые вредят ему, вы чувствуете ненависть. Это основная причина.

Шантидева говорил об этом: «Если причина такова, то эта причина не может являться веской. Друзья, которые сейчас приносят вам пользу, раньше были вашими врагами и причиняли вам вред. Враги, которых вы сейчас ненавидите, были вашими добрыми матерями, любили и заботились о вас. И поскольку существует эта ситуация непостоянства, когда друзья и враги меняются ролями, нет причины привязываться к друзьям и ненавидеть врагов».

В будущем тоже нет никакой определенности. Те, кто сегодня являются вашими врагами, могут стать вашими друзьями. В будущем они будут полезны для вас. Тот, кто сегодня ваш друг, может превратиться во врага, причиняющего вам вред. Глупо цепляться за фиксированные представления о друзьях и врагах. Чувства у людей очень переменчивы, и когда их отношение к вам изменится, то соответственно и изменится категория, к которой вы их причисляете.

Наш ум устроен довольно странно: если кто-то скажет нам что-то плохое, мы будем это долго вспоминать. Может это произошло всего один раз, но вы будете помнить это очень долго. Стоит вам только услышать имя этого человека, как вы сразу вспоминаете его слова. Если его зовут Андрей, то, как только вы услышите это имя, вы скажете: «А, Андрей, он

такой плохой, он такие вещи плохие про меня говорит, он очень злой». Но разве может он все время быть злым?

В Тибете есть такая история. Один человек пошел в Лхасу, и по пути ему попала одна деревня. В то самое время, когда он дошел до этой деревни, там шел проливной дождь, и он весь промок. То есть, ему очень не повезло в этой деревне с погодой. Когда он вернулся из Лхасы, он сказал своему другу: «Будь осторожен с этой деревней, обходи ее стороной, там все время идет дождь. И вообще, надо держаться от неё подальше, это место очень неблагоприятное».

Вы должны знать, что человек не может быть все время хорошим, и не может быть все время плохим. Например, Майя. Если одних людей спросить: «Как вам Майя?» Они скажут: «Она замечательный человек!» Но это будет преувеличением (смех). Это все равно, что приехать в Москву, увидеть хорошую погоду, и после этого говорить, что в Москве всегда хорошая погода. Возможно, эти люди просто видели Майю в хорошем настроении (смех). Поэтому они и говорят, что Майя очень хорошая. Рассуждать так ошибочно (смех).

Если спросить других людей о Майе, они скажут: «Ой, у нее такой отвратительный характер. Она мало общается с людьми. Она очень высокомерная» (смех). Что происходит в данном случае? Когда эти люди видели Майю, она была в плохом настроении. Поэтому им открылись темные стороны её характера, и они решили, что Майя такая всегда. И так, и те и другие ошибаются. Одна группа людей видела Майю только с хорошей стороны, они сделали неправильный вывод и привязались к ней. Другие люди увидели её с негативной стороны, и это им не понравилось. Для них Майя это главный раздражитель. Когда они визуализируют своих врагов с правой стороны, они в основном визуализируют Майю. (Смех).

Исследуйте, если Майя является врагом, то она должна быть врагом и для той и для другой группы людей. Но для одних она является другом, а для других она главный враг. Это противоречие. Один человек не может одновременно являться и другом и врагом. Если бы существовал самосущий враг Майя, то она была бы врагом для всех. Где же этот самосущий враг? Это всего лишь проекция вашего ума. Это всего лишь наименование, которое даёт ваш ум. Со стороны объекта нет никаких друзей или врагов.

Итак, ваш вчерашний друг уже сегодня может оказаться в категории врагов. Когда вы на него смотрите, то видите его как врага. Этот человек не превращался во врага, он остался таким же, каким он был, вы просто накладываете на него другую проекцию. Проекцию «друг» вы заменили на проекцию «враг», но она также исходит от вас. Вот что произошло, когда изменилась ваша проекция. Раньше, когда вы обозначали человека другом, если он смеялся или улыбался, вы говорили, что он веселый и доброжелательный. Его характер совершенно не изменился, он остался прежним. Но после обозначения его врагом, если он засмеется или просто улыбнется, вы скажете, что он хитрый и лицемерный.

Действительно, иногда люди меняются, они могут стать чуть лучше или чуть хуже. Однако в основном все изменения, которые, как нам кажется, с ними происходят, являются результатом обозначения нашего ума. Это мы проецируем свои преувеличенные представления на людей, поэтому нам и кажется, что они сильно изменились. Например, у кого-то из ваших знакомых бизнес идет очень успешно. Стоит этому человеку один раз с вами не поздороваться, или не поговорить с вами из-за занятости. Вы моментально накладываете обозначение: «Он очень гордый». На самом деле этот человек остался прежним, просто он очень занят какими-то делами. Чем более успешно идут дела у

человека, тем более он занят, у него, может быть, вообще нет отдыха. На самом деле ему надо сострадать, а не завидовать. Мирской успех – это очень обманчивая вещь.

Когда вы поймете это, вы поймете, какая глупая вещь – эти игры вашего эго. У вас не будет необходимости порождать в своем уме равнодушие по отношению ко всем людям, она возникнет естественным образом. Если кто-то приносит вам пользу, скажите: «Спасибо, я отблагодарю тебя за доброту». Привязанность не может возникнуть в таком случае. Наше эго ведет себя так: если кто-то приносит вам пользу, то оно говорит: «Хочу ещё». И моментально возникает привязанность. Поэтому этот человек должен оставаться в категории друзей или полезных людей, вы не хотите терять его из виду.

Например, если бы я был к вам привязан, то тоже бы играл в игры своего эго. Я бы сказал: «Вы мои ученики, вы должны ходить только на мои лекции. Вы не должны ходить к другим учителям! Слушайте только моё учение». Я был бы очень глуп, если бы так себя вел. Долго ли я смогу удерживать вас от посещения лекций других учителей? Я начну посылать шпионов: «Пойди, проверь, не ходят ли мои ученики к другим учителям» (смех). Если я услышу, что кто-то ходит к другим учителям – я запишу тех людей в разряд плохих учеников. Я сам лишу себя покоя.

Когда даешь учение, в первую очередь надо думать о той пользе, которую ты сможешь принести ученикам, о том, как дать им мудрость, и как сделать так, чтобы они стали наставниками для самих себя. Тогда проблем не будет. Если так случится, что вы станете сами себе наставниками, тогда для меня не будет важно – будете ли вы здесь, или уйдете куда-то. Настоящий духовный наставник никогда не думает о том, как сделать людей своими послушными учениками. Если духовный наставник начинает поддаваться своему эго и играть в его игры, то он сам становится несчастен. Я это проанализировал и твердо уверен, что это так.

Таким образом, когда вы визуализируете категорию своих врагов, вы должны думать, что раньше они были очень добры к вам. Сейчас же, временно, под влиянием омрачений, они вам вредят. Но в будущем они вновь будут добры к вам. Спросите себя: «Так зачем же я отношу их к своим врагам?» Что касается посторонних, вы должны сказать: «В прошлом они были очень добры ко мне, в будущем они также будут добры ко мне. К тому же, только благодаря им, я могу стать буддой. В данный момент мы не связаны напрямую, но косвенно мы связаны очень тесно. Почему же я чувствую к ним безразличие? Игнорировать этих людей – это очень большая ошибка. Когда они страдают, необходимо относиться к ним с состраданием. Когда они радуются, надо сорадоваться их счастью».

Относительно категории друзей скажите себе: «Зачем мне быть слишком привязанным к этим людям? Сейчас они находятся под влиянием некоторой иллюзии, они думают, что я идеален. Но ведь это не правда. Когда-нибудь они обязательно рассмотрят мои отрицательные стороны и разочаруются во мне. Они будут критиковать меня. Поэтому сейчас, пока они меня хвалят, не стоит слишком сильно привязываться к ним. Рано или поздно они начнут ругать меня». Если вы будете к этому готовы, то не испытаете шок, когда это случится. У вас не будет депрессии.

Почему у нас появляется депрессия? Допустим, у вас есть друг, к которому вы очень хорошо относитесь, вы идеализируете его. Однажды видя в вас что-то отрицательное, этот друг начинает вас критиковать. Это становится для вас потрясением. Вы думаете: «Как он мог так поступить? Я его так люблю, а он такое говорит обо мне. Кошмар!» Это для вас шок, наступает депрессия. Из-за этого вы теряете аппетит на несколько дней. Такое чаще всего происходит с молодыми людьми, когда у них наступает определенный эмоциональный

период. Когда молодые люди только начинают встречаться, они идеализируют друг друга. Они всем сердцем вступают в отношения – несколько дней они бывают счастливы, прыгают от радости. Потом вдруг наступает разочарование. Весь мир для них рушится, и после этого они разочаровываются во всех людях, во всем человечестве. Они говорят: «Ой, все они одинаковые, все женщины одинаковые».

Например, молодой человек влюбляется в девушку. Они встречаются некоторое время, но вдруг она бросает его ради другого. После такого люди обычно начинают говорить: «Все девушки одинаковы, больше ни с кем встречаться не буду, ненавижу всех девушек». Это такая же неустойчивость, как и в примере с друзьями и врагами: до этого у вас все девушки были в категории «хорошие», а после этого все девушки попадают в категорию «плохие». Это тоже игры вашего эго. Вот так мы постоянно перемещаем людей из одной категории в другую. Чувствуем привязанность к категории друзей, ненавидим категорию врагов. Вот так и проходит вся наша жизнь – совершенно безрезультатно.

Кроме того, как говорил Шантидева, все ежеминутно меняется, превращаясь в итоге в прах. Что же у вас остается? Остается только ваша негативная карма, накопленная благодаря всем этим негативным эмоциям в отношении объектов привязанности и отвращения. Поразмышляйте об этом и скажите себе: «Это все игры моего эго. Я не хочу больше играть в эти глупые игры». Как я вам уже говорил: перестаньте выставлять свою руку, пускай ваш оппонент машет своей рукой – хлопка у него не получится.

Существует множество глупых, сансарических игр, они не дают вам времени заниматься практикой Дхармы. Чтобы освободить время для практики, вам необходимо прекратить играть хотя бы в одну из этих игр. Все говорят: «У меня нет времени на практику Дхармы, я так занят». Но если я спрошу вас: «Какой такой важной работой ты занят, что у тебя не остается времени на практику?» Если мы подробно разберем с вами эту ситуацию, то увидим, что на самом деле никакой важной работой у вас нет. Вы заняты играми вашего эго.

Если вы будете так размышлять, то поймете, что нет никакого смысла разделять людей на друзей и врагов? Позже, даже если вы попытаетесь воссоздать в своем уме категорию врагов, вам будет некого в ней визуализировать. Вы не сможете найти врагов. Вы скажете: «Кого же мне визуализировать в этой категории, вроде у меня было так много врагов?» Итак, если вам некого визуализировать в категории врагов, это очень хорошо. Значит, ваш ум нейтрален. Если в категории друзей у вас становится все меньше и меньше людей, это тоже хорошо. Это означает, что у вас становится меньше конкретных объектов привязанности. Этого, кстати, достичь гораздо труднее.

Уменьшить категорию друзей гораздо труднее, чем категорию врагов. Вообще с гневом справиться легче, чем с привязанностью. Чтобы сократить категорию людей, к которым вы привязаны, поймите, почему вы любите людей, которых вы записали в свои друзья? Размышляйте так: «Зачем я проявляю привязанность к этим людям больше чем к остальным. Ведь все проявляли ко мне равную доброту, все в равной степени хотят счастья и не хотят страдать».

То, что я говорю, уже немножко выходит за пределы мирских представлений. Я боюсь, что ваш муж или жена не согласятся с таким подходом (смех). Он или она скажет: «Я должен быть более важным для тебя, чем другие люди». Здесь, по идее, надо сказать так: «Я люблю тебя. Но так же, как я люблю тебя, я буду любить и всех остальных». Нет, и на это, видимо, они тоже не согласятся (смех). Хорошо, чувствуйте это внутри себя, но не говорите им про это. А то их эго с этим не смирится.

Их эго никогда не смирится с тем, что вы всех живых существ любите одинаково. Эго хочет, чтобы вы любили их по-особенному. Чем больше ваше эго этого хочет, тем больше депрессии вас ожидает. Если вашему эго это безразлично, и вы думаете: «Он должен заботиться обо всех», тогда вы не почувствуете ни грусть, ни ревность, если увидите, что ваш любимый человек разговаривает с кем-то. Вы скажете: «Она должна заботиться обо всех». У вас не будет ни депрессии, ни ревности. В чистой земле есть только такие отношения. Там нет чувства собственности. Там нет эгоистичных игр, поэтому и нет депрессии. Там нет «моего», только «наше или общее». Итак, если вы хотите превратить этот мир в чистую землю, измените способ мышления людей, которые здесь живут.

Но хватит все время разговаривать, нам ещё надо заняться медитацией. Сначала попытаемся породить в себе равностный ум. Сядьте в позу медитации. Итак, когда вы будете медитировать, не надо думать в точности так, как я вам сейчас сказал. У каждого из вас свои особенности. У кого-то гнев вызывает одно, у кого-то другое. Вы знаете себя лучше, чем я. Я лишь показал вам основные ориентиры. Используйте материал, который я дал, но также используйте свое здравомыслие. Соотносите всё это с вашей собственной ситуацией. Размышляйте о том, что поскольку все мы хотим счастья в равной степени и не хотим страдать, поскольку все, и друзья, и враги, были добры к вам, то незачем делить людей на друзей и врагов.

Первым делом нужно понять, почему вы делите людей на друзей и врагов. Почему вы ненавидите одних, и любите других? Найдите для себя ответ на этот вопрос. Ответ на этот вопрос очень прост – все происходит из-за вашего эгоизма. Если кто-то вредит вашему эго, вы автоматически называете его врагом. Если кто-то хоть чем-нибудь полезен для вашего эго, он попадает в категорию друзей. Соответственно возникает привязанность и гнев. Таким образом, вы создаете негативную карму. Так вы растрчиваете всю свою жизнь. Посмотрите, как из-за игр вашего эго ваша драгоценная человеческая жизнь утекает впустую. Ещё в прошлом году вы кого-то сильно любили, а в этом году вы его уже ненавидите. На следующий год вы возможно опять его сильно полюбите – это очень глупо.

Скажите себе: «С точки зрения помощи – все живые существа оказывали мне равную помощь в прошлом. С точки зрения вреда – все они приносили мне одинаковый вред. Так зачем же я должен любить одних больше, чем других?» Например, вчера кто-то дал вам 10 долларов, и сегодня кто-то дал вам ту же сумму. Так кто из этих двоих добрее к вам? Оба они одинаково добры, отличается только время. Тот, кто сегодня ваш враг, помогал вам в прошлом. Сегодня вам помогает ваш друг. В чем разница? И тот, и другой были добры к вам, и тот и другой одинаково вам помогали. Ваш враг вредит вам сегодня, но ваш друг вредил вам вчера и будет вредить завтра. Где здесь разница? Когда вы размышляете таким образом, у вас возникает ощущение, что нет совершенно никаких оснований подразделять людей на какие-то категории, на друзей и врагов.

Скажите себе: «Это глупо, я никогда не буду больше так делать. Я постараюсь равноотно относиться ко всем живым существам. Чем больше равноственности в моем сердце, тем больше равновесия у меня в уме». Когда ум уравновешен, в нем очень трудно вызвать привязанность или гнев. Когда равноственности нет, возникает слишком много привязанности к друзьям, и слишком много отвращения к врагам. Омрачения в таком уме появляются спонтанно.

Сначала вы должны развить в себе равностный ум. Но в буддизме считается, что нельзя ограничиться одной лишь равноственностью. Потому что тогда ваш ум станет совершенно безразличным. Человек, у которого в уме только равноственность, и больше ничего, также является ненормальным. Поэтому, сначала мы в качестве основы развиваем равноственность, а

уже потом на этой основе культивируем чувства любви и сострадания. Только так вы сможете породить в себе чистую любовь и сострадание ко всем живым существам. Это очень полезно.

Итак, давайте теперь поработаем самостоятельно. Я буду медитировать на равенность, и вы медитируйте на равенность. Сядьте в позу медитации. Сначала постарайтесь понять, почему вы одних людей относите к категории друзей, а других относите к категории врагов. Поймете, что ваши причины совершенно глупы и надуманны. Подразделяя людей на такие категории, вы впустую тратите свое время, впустую проводите свою жизнь. Ваша депрессия также возникает только по этой причине: из-за страха потерять, из-за страха не получить. Исследуйте – все это берет начало в играх вашего эго. Бодхисаттвы знают, что достигать нечего, они ничего не боятся потерять и выходят за пределы печали.

Но не надо сразу начинать медитацию на равенность. Сначала необходимо успокоить ум, сделать так, чтобы из него ушли концепции. Для этого проведем медитацию на дыхание. Делаем вдох и выдох, считаем: один. Еще один вдох-выдох – два; еще один вдох-выдох – три. Когда отсчитаете 21 вдох-выдох, можно приступать к медитации на равенность. Если вы позанимаетесь такой медитацией хотя бы минут десять, это будет очень полезно. Это как лекарство для вашего ума, благодаря которому ваше эго немножко пошатнется. Оно содрогнется и скажет: «Ой, надо быть осторожным, этот человек пытается меня уничтожить» (смех).

Когда вы занимаетесь тантрической практикой, ваше эго очень радуется. «О, хорошо, – говорит эго, – этот человек меня укрепляет, сейчас он сидит и думает, что он божество. Он думает, что медитирует на ясный свет ума, он хочет быстро и без труда стать буддой. Но это невозможно. Я ему не позволю, я его не отпущу». Если же вы начнете эту медитацию, эго немножко содрогнется, скажет: «Геше Тинлей вредит мне, он учит людей меня уничтожать».

Начинаем. Сначала проводим медитацию на дыхание, а потом медитацию на равенность. Вы умеете сидеть в позе медитации? Позвоночник должен быть прямой, не наклоняйтесь и ни горбитесь. Голову следует немножко наклонить. Глаза полузакрыты. Большие пальцы соединены. Правая ладонь лежит на левой ладони. Хотя буддийская практика это практика ума, поза, в которой вы медитируете, тоже очень важна. Это нельзя игнорировать. Когда готовите карри, мясо играет очень важную роль, но также важны помидоры и лук. Не пренебрегайте ни одним из ингредиентов, потому что с ними карри получается гораздо вкуснее. Итак, если вы способны сидеть в позе медитации – это очень хорошо, если нет – ничего страшного. Начали.

(Медитация).

Как вы себя чувствуете, получилось развить хоть какую-то равенность? Вначале это будет трудно, потому что такое мышление очень непривычно для вашего ума. Это нечто совершенно новое для вас. Мозги сворачиваются в трубочку, потому что для них это абсолютно новое направление мышления. Ваш мозг не понимает в чем дело. Обычно вы всегда использовали одну часть мозга, а сегодня, почему-то, решили использовать совершенно другую. С безначальных времен, вы всегда прокладывали просторную и гладкую дорогу для привязанности и гнева в своем уме. Поэтому вашим мыслям очень легко течь в этом направлении, вы очень быстро добираетесь до цели. Тут вы идёте совершенно неизведанными тропами, пытаетесь проложить новый путь. Именно поэтому вам так тяжело идти.

Бодхисаттва моментально достигает чувства равностности, только услышав слова «друг» или «враг». Для него это очень привычное мышление. При одном упоминании слов «враг» и «друг» в нем спонтанно порождается равностность. Мы же, как только услышим эти слова, сразу чувствуем привязанность или ненависть. При слове «друг» у некоторых людей появляется легкая симпатия, у других – сильная привязанность.

Допустим, вы лежите и отдыхаете, вдруг вы слышите имя вашего врага, которого вы сильно ненавидите. У вас моментально меняется выражение лица. За это время вы успеваете очень быстро провести аналитическую медитацию. Вы говорите: «А, я его знаю, он такой и сякой», у вас ментально возникает неприязнь. Когда вы сидите и немножко грустите, то стоит вам услышать имя вашего друга или подруги, у вас моментально появляется улыбка и меняется настроение. Это тоже аналитическая медитация – на привязанность. Сначала вы чуть-чуть ощущаете любовь, потом моментально переключаетесь на другую эмоцию – вы начинаете тосковать без этого человека. Поскольку наш ум хорошо знаком с таким направлением мышления, у нас очень легко порождается такая последовательность ощущений. Точно так, как вы освоили эту область, вы должны теперь освоить позитивный образ мышления: любовь, сострадание, равностность.

Как только бодхисаттвы слышат слова «живые существа», у них моментально, порождаются любовь, сострадание и бодхичитта. Это происходит очень быстро, благодаря силе привычки. Когда бодхисаттва слышит слово «сансара», у него моментально порождается чувство отречения. В результате медитации на эту тему, чувство появляется у них спонтанно. Когда Его Святейшество произносит слова «живые существа», «страдание», у него моментально на глазах появляются слезы, он не может их сдержать. У него моментально появляется сильнейшее сострадание к живым существам. У всех живых существ одинаковый потенциал, но не все развивают его. Если вы будете достаточно тренироваться, когда-нибудь у вас также будут возникать чувства любви и сострадания, при словах «живые существа».

Бодхичитту можно породить только через любовь и сострадание. Поэтому самое главное при развитии бодхичитты – это порождение любви и сострадания. Сначала вы должны понять, что такое любовь и сострадание. В данном случае под любовью понимается не наша обычная сансарическая любовь, типа: «Он очень хорошо ко мне относится, поэтому он мне нравится». В таком случае это не любовь, а привязанность.

Чтобы понять, что такое любовь, вы должны понять две вещи – объект любви и аспект любви. Объектом любви являются живые существа, которым не хватает счастья. Аспект любви – это желание счастья живым существам. Когда вы видите живых существ, которым не достаёт счастья, в вашем уме должно возникать естественное желание: «Пусть они будут счастливы».

Чтобы породить любовь, необходимо размышлять о том, как живым существам не хватает счастья, и развивать в себе естественное желание, чтобы они стали счастливыми. Такое желание и называется любовью. Если вы увидели привлекательный объект, он вам улыбнулся, и вы подумали: «Я его люблю», то это не настоящая любовь. Вообще, это не любовь, а привязанность. На следующий день этот человек перестанет вам улыбаться, и вы скажете: «Я его ненавижу». Привязанность – это вещь очень переменчивая, сегодня вам кто-то нравится, а завтра вы его уже ненавидите. Привязанность всегда зависит от условий.

Когда вы привязаны к кому-то, у вас также есть некое желание, чтобы этот человек был счастлив, но оно обусловлено. Чистая любовь никогда не меняется. Например, если сегодня человек вам улыбнулся и сказал вам что-то приятное, вы его любите. Но даже если завтра он скажет вам что-то неприятное, вы не перестаете его любить. Вы любите этого человека не

за то, что он говорит вам приятные слова и улыбается, это не причина. Причина вашей любви – это то, что вы видите, как этому человеку не хватает счастья. Даже если он вас ругает, вы всё равно продолжаете любить его, понимая, что ему так же как и вчера не хватает счастья. Ваша любовь не зависит от того, ругают вас или говорят что-то приятное. Чистая любовь не зависит от того, как другие люди к вам относятся, а зависит от того, что им не хватает счастья. Вы желаете счастья живым существам вплоть до обретения ими безупречного и непреходящего счастья, то есть освобождения от сансары.

Когда существа обретут безупречное счастье, то уже не будет необходимости желать им счастья, так как оно у них уже будет. Тем не менее, даже после этого вы будете их любить. Вы будете счастливы, что это существо, объект вашей любви, обрело безупречное счастье.

Итак, очень важно помнить определение любви. Если вы ясно понимаете объект и аспект любви, то вы легко осознаете, как породить в себе любовь. В противном случае вы будете просто внушать себе: «О, я должен полюбить всех живых существ, всех живых существ я должен полюбить». Если же вы не почувствуете в себе любовь ко всем живым существам, вы начнете себя укорять за то, что у вас это не получается.

Не надо с самого начала говорить себе: «Я должен полюбить». Начните с понимания того, что всем живым существам не хватает счастья. Для того, чтобы ясно увидеть, как всем живым существам не хватает счастья, нужно очень хорошо понимать учение о четырех благородных истинах. В противном случае чистая любовь, на которой зиждется бодхичитта, будет для вас недостижима. Потому что вы не сможете понять, что такое настоящее счастье. А если вы сами ещё не понимаете, что такое настоящее счастье, то как вы можете желать этого счастья другим? Например, если вы считаете, что счастье – это напиться водки, то если вы пожелаете всем такого счастья, то от этого станет ещё хуже.

Итак, возникает вопрос: что такое счастье? Вы желаете всем счастья, поэтому должны хорошо понимать, что это такое. Например, то, что вы считаете счастьем для себя, для других может быть сущим наказанием. Буддизм проводит очень тщательный анализ того, что является счастьем. Мы не знаем, что такое настоящее счастье, поэтому используем множество глупых методов, считая, что они могут принести нам счастье. Мы считаем счастьем то, что ослабляет острое чувство страдания. Например, если мы страдаем от голода, то в этот момент для нас счастьем будет еда. Поэтому, если я спрошу голодающего человека: «Что такое счастье?» Он ответит: «Геше Тинлей, для меня счастье – это поесть, ничего другого не надо». Все это из-за того, что у нас нет философии. Мы думаем как маленькие дети. Если что-то нас немножко напрягает, то для нас счастьем будет освобождение от этого объекта напряжения.

В настоящий момент вас не одолевают острые формы страдания. Будь у вас хотя бы одно острое страдание, вы бы сюда не приехали. Некоторых моих учеников в данный момент одолевают острые формы страдания, поэтому они не приехали на этот ретрит. Они остались в Москве, думая, что их объект счастья находится в Москве.

Действительно, всегда найдется объект, который уменьшит острое страдание. Поэтому наш ум и стремится к таким объектам, полагая, что они дарят настоящее счастье. Например, деньги уменьшают острое страдание от нищеты. Несколько дней, после того, как вы разбогатеете, вы будете счастливы. Вы скажите: «Ой, у меня теперь есть деньги, я так счастлив!» Однако, что произошло на самом деле? Произошло замещение страдания от отсутствия денег на страдание от наличия денег. Постепенно страдание от наличия денег будет возрастать. Появится страх потерять эти деньги. К тому же, придет страх того, что с каждым днем денег становится все меньше и меньше. Обязательно возникнет страх, что кто-

то может украсть ваши деньги. Вас будут мучить следующие мысли: «Если я умру, что станет с этими деньгами, как мне ими распорядится?»

Проанализировав, вы поймете: то, что мы в сансаре считаем счастьем на самом деле не является объектом настоящего счастья. Сансарические объекты не могут принести полного, вечного счастья. В буддийской философии объектом настоящего счастья считается такой объект, который никогда не сделает вас несчастным и приносит все большее и большее ощущение счастья, сколько бы вы его не использовали. Например, еда, если бы она была настоящим объектом счастья, то, чем больше бы вы ели, тем счастливее становились. Но съев две тарелки супа, вы уже не можете съесть больше. Вы говорите: «Нет, все, я не хочу». Вы отодвигаете тарелку, доесте её – это для вас уже как наказание.

Если ваши друзья являются объектами настоящего счастья, то чем больше вы с ними общаетесь, тем счастливее вы должны становиться. Допустим, вы совершенно неразлучны, каждое мгновение вы проводите вместе. Через какое-то время ваш ум говорит: «Нет, всё! Я устал, нужно отдохнуть от тебя». Из этого ясно видно, что друзья и подруги не являются объектами счастья.

Исследуйте вышеописанным методом все объекты сансары, и вы не найдете ни одного объекта, который мог бы принести настоящее счастье. Чем больше вы используете объекты сансары, тем больше страдаете от этого: президентский пост, богатство – что бы то ни было. Получается, что в сансаре вы не можете найти объект, приносящий настоящее счастье. Такой объект можно найти только за пределами сансары. Это ум, полностью свободный от всех омрачений. Сколько бы ни длился этот ум, свободный от омрачений, вы никогда от него не устанете. Покой, которым сопровождается такое состояние ума, никогда не уменьшится, а будет наоборот увеличиваться. Вы никогда не скажете: «О, как я устал от этого покоя ума, свободного от всех омрачений».

Архаты пребывают в состоянии медитативного равновесия зон за зоном. Только луч будды может пробудить архата от состояния медитативного погружения. Когда архат выходит из медитации, он спрашивает: «По какой причине я должен покинуть такое блаженное состояние?» Будда отвечает: «Ты находишься в безупречном состоянии покоя. Однако есть множество страдающих существ, которые были неизмеримо добры к тебе. Среди них многие обладают особой кармической связью с тобой. Поэтому было бы мудро отблагодарить их за доброту, которую они к тебе проявили. Приведи их к освобождению. Вступи на путь Махаяны, и достигни состояния будды ради блага всех живых существ». Тогда архат вступает на путь Махаяны, породив бодхичитту, и очень быстро достигает состояния будды.

Когда вы желаете живым существам счастья, вы желаете им достижения благородной истины пресечения страданий. Вы желаете: «Да освободится их ум от омрачений полностью». Скажите себе: «Я сам не обрету настоящее счастье, до тех пор, пока мой ум не освободится полностью от всех омрачений. Другие существа находятся в такой же ситуации: они не станут совершенно счастливы, пока не освободятся от омрачений полностью».