

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию для получения этого драгоценного учения. Я уже дал вам учение о первом смысле тренировки ума, которое является подготовительным учением. Теперь второй смысл. Второй из семи смыслов учения о тренировке ума - это тренировка ума в порождении двух видов бодхичитты. Различают относительную бодхичитту и абсолютную бодхичитту. И вам нужно будет породить эти две бодхичитты. Относительная бодхичитта – это порождение в себе драгоценного ума, побуждаемого чувствами любви и сострадания, который стремится к достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Такой ум называется относительной бодхичиттой.

Относительная бодхичитта – это первичный ум, побуждаемый двумя намерениями. Одно намерение – это намерение принести благо или помочь всем живым существам, а второе намерение – это достичь состояния Будды. Намерение принести благо всем живым существам побуждается сильными чувствами любви и сострадания. Помимо этого, здесь присутствует чувство сильной ответственности: «Я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью и дам им освобождение, избавлю их от страдания и причин страдания». Подобный первичный ум, побуждаемый двумя намерениями, называется относительной бодхичиттой. И эта бодхичитта породила всех Будд. Все Будды родились из бодхичитты. И в прошлом, и в настоящем, и в будущем без зарождения подобного состояния ума – бодхичитты – будет невозможно достичь состояния Будды.

Теперь поговорим о том, что такое абсолютная бодхичитта. Абсолютная бодхичитта – это познание пустоты феноменов при помощи ума, побуждаемого относительной бодхичиттой. Подобная мудрость, постигающая пустоту и побуждаемая относительной бодхичиттой, называется абсолютной бодхичиттой. В коренных текстах по тренировке ума, написанных ранними мастерами Кадампы, сначала объясняется, как зародить в себе абсолютную бодхичитту, а потом объясняется, как зародить относительную бодхичитту. В подобной последовательности учения излагаются только тем ученикам, у которых в уме большие задатки для обретения мудрости, постигающей пустоту, и уже есть определенный опыт бодхичитты. Подобным ученикам сначала указывается на абсолютную природу феноменов. А потом, благодаря постижению абсолютной природы феноменов, им уже гораздо легче будет породить в себе относительную бодхичитту.

Почему нам так трудно произвести обмен себя на других? Основная причина этого в том, что мы считаем самих себя и всех остальных живых существ самосушими. Мы полагаем, что существует самосущее «я» и поэтому очень заботимся о нем, сильно любим это свое «я». Из-за цепляния за истинность порождается себялюбие. По этой причине ученикам с очень высокими умственными способностями учитель сначала объясняет абсолютную природу феноменов, абсолютную бодхичитту, и лишь вслед за этим он объясняет им относительную бодхичитту. Если бы в подобной последовательности учение давалось всем ученикам подряд, то в этом был бы большой риск и большая опасность: вместо того, чтобы принести пользу ученикам, учение могло бы принести им вред. Мудрость, познающая пустоту, подобна драгоценному камню, который лежит на голове змеи. Это относится также к абсолютной бодхичитте: драгоценность, лежащая на голове змеи – это абсолютная бодхичитта. Если вы не сумеете ловко взять драгоценный камень с головы змеи, то вместо того, чтобы получить драгоценность, вы рискуете потерять свою жизнь.

В тантре вообще говорится о четырех видах учеников. Самый лучший вид учеников называется «ученик, подобный драгоценности». В наше время таких учеников практически нет, за исключением, может быть, одного или двух исключительных личностей. Только ученик, подобный драгоценности, имеет возможность достичь состояния Будды за одну эту жизнь, в противном случае это невозможно. В тантрах объясняются качества ученика,

подобного драгоценности. Говорится, в частности, что, когда такой человек рождается на свет, то с раннего детства он уже наделен огромным состраданием, невероятно стабильным умом и очень высокими умственными способностями, большой пронизательностью. И если он прочтет какой-либо текст 1 или 2 раза, то уже может постичь смысл этого текста, а также запомнить его наизусть. Как Атиша. Вот Атиша был учеником, подобным драгоценности. Когда ему было всего три года, он мог прочесть какой-либо текст всего лишь 1 раз и тут же его запомнить после одного прочтения. И преданность Духовному Наставнику у ученика, подобного драгоценности, просто необычайна. Вместе с тем, он очень внимательный. Даже если в его уме и возникают омрачения, они, подобно надписи на воде, не задерживаются в его уме, тут же исчезают. Если у вас подобные качества от рождения, то, значит, вы – ученик, подобный драгоценности. Как Атиша, который еще в детстве достиг мастерства в философии. И подобных учеников трудности и проблемы только закаляют, делают сильнее. Если у вас есть все эти качества не в результате медитации в этой жизни, а от рождения, как отпечатки, которые идут из прошлых жизней, то, значит, вы – ученик, подобный драгоценности.

О втором и третьем видах учеников я говорить сейчас не буду. А самый низший ученик называется «сандаловый ученик». Сейчас большинство учеников как раз являются сандаловыми учениками. Подобные ученики, когда они находятся рядом с Духовным Наставником, они добры. Но, когда они находятся далеко от Духовного Наставника, то они ведут себя точно так же, как и все обычные люди, никакой разницы. И их преданность также не очень стабильна. Они изменчивы и непостоянны, как бумага. Таким ученикам трудно породить в себе сострадание, зато гнев, зависть возникают у них произвольно. Все это признаки сандалового ученика. Привязанность у таких учеников не написана на воде, она словно высечена в камне. Ее очень тяжело устранить, она долго не проходит, нужно тереть, тереть, полировать этот камень, чтобы избавиться от этой надписи, но надпись все еще остается. Внимательность у них очень слабая. Они не помнят, что делали всего лишь час назад и легко забывают учение. Все это характеристики сандалового ученика. Проверьте сами, какой вы ученик: драгоценный ученик или сандаловый. Очень важно осознавать, кто вы есть на самом деле. Если вы действительно ученик, подобный драгоценности, тогда скажите: «Геше Тинлей, сначала дайте мне учение по абсолютной бодхичитте, а потом по относительной. Сначала дайте мне учение по Махамудре».

И это правда. Если вы – ученик, подобный драгоценности, то посредством Махамудры, когда вы познаете пустоту, все остальные реализации преданности Учителю и т.д. вы сможете очень легко достичь. Когда вы познаете пустоту напрямую, то вы после этого подумаете: «Кто мне дал это бесценное учение о пустоте? Мой Духовный Наставник». И тогда у вас возникнет просто невероятная преданность Учителю. А потом вы подумаете о том, что эта мудрость породилась в вашем человеческом теле, поэтому ваша человеческая жизнь драгоценна, о непостоянстве и смерти будете думать – все эти реализации будут за одно мгновение возникать у вас. Поэтому люди, которые медитируют на Махамудру и на Дзогчен, они проходят одновременно с этим все тот же путь, им приходится это делать, другого выхода все равно нет. Они не отказываются от этого, они порождают в себе бодхичитту уже через реализацию ясного света. Итак, Махамудра, Дзогчен и абсолютная бодхичитта в качестве начальных учений предназначены для учеников, подобных драгоценности.

Духовный Учитель Его Святейшества Далай-ламы Линг Ринпоче, предыдущий Линг Ринпоче, которого считали Ямантакой в человеческом теле (не тот Линг Ринпоче, который был старшим наставником Его Святейшества Далай-ламы XIV, а пред-предреинкарнация этого Линга Ринпоче) был известен как большой держатель учения лоджонг. Так что многие учения по лоджонгу, по тренировке ума, также основаны и на его комментариях.

Здесь в своем комментарии Пабонка Ринпоче говорит: «Согласно традиции предыдущей реинкарнации Линга Ринпоче, сначала я буду объяснять, как породить в себе относительную бодхичитту». Что касается абсолютной бодхичитты, то он объясняет эту тему отдельно в разделе об особом постижении, об особом проникновении в суть вещей: как породить в себе мудрость. И там эта тема объясняется не в сжатой форме, а очень подробно и детально.

Прежде всего, объясняется, что такое объект отрицания в Прасангике Мадхьямике, в чем разница между объектом отрицания в Прасангике и других, более низших философских школах. Первым делом необходимо четко понять, что такое объект отрицания, и только после этого дается учение о том, что такое пустота. Если вы начнете отрицать что-то, не имея четкого представления об объекте отрицания, об отрицаемом объекте, то вы рискуете впасть в нигилизм. Кхедруб Ринпоче говорил: «Самое сложное в пустоте – это первое распознавание объекта отрицания на личном опыте. Это самое трудное». И понять на своем собственном опыте, в чем разница между объектами отрицания у Прасангики Мадхьямики, у Сватантрики Мадхьямики, у школы Читтаматра и у низших школ Саутрантика и Вайбхашика. Когда вы увидите все тонкости различия между объектами отрицания в этих школах, причем четко увидите все эти тонкие отличия, то, по словам Кхедруба Ринпоче, уже в следующее мгновение после того, как вы четко поймете объект отрицания, вы можете познать пустоту. Поэтому вы должны понимать, что отрицать объект отрицания – это проще простого, ничего трудного здесь нет, но самое трудное – это познать отрицаемый объект. Все эти логические рассуждения, которые используются для отрицания объекта отрицания, такие, как рассуждение о единственном и множественном числе, рассуждение о четырех вариантах, четырех альтернативах, затем рассуждение о взаимозависимом происхождении, рассуждение о единстве и раздельности, рассуждение о возникновении из существующего феномена или из несуществующего феномена – все эти логические обоснования освоить не так-то трудно. Все они очень интересны. В будущем я дам вам учение об этом.

Что касается темы пустоты, вас не должны удовлетворять размытые, расплывчатые учения о ясности, о природной чистоте. Подобные учения наоборот обманут вас, введут вас в заблуждение. Например, если вы собираетесь ехать в Москву, то там, когда вы приезжаете, вам нужно попасть в определенный дом. Для того чтобы найти этот дом, вам очень важно знать, на какой станции метро он находится, на какой улице, каков номер дома, какой корпус дома, какой этаж и, наконец, номер квартиры. Более того, в самой квартире три или четыре комнаты. Вы должны точно знать, в какую из этих комнат вам надо. Итак, очень много всяких подробностей, которые вы должны узнать. Когда вы получите всю эту информацию, то без волнения, без беспокойства, без каких-то завышенных ожиданий, без страхов, что вы не попадете туда, куда вам надо, вы просто идете к своей цели: сначала на станцию метро приезжаете, потом на улицу, в дом и т. д. В противном случае у вас может сложиться очень размытое представление о пустоте. То есть, когда окажешься в Москве, иди сначала направо, потом налево, и увидишь там большой белый дом. В Москве много белых домов. И тогда вы заблудитесь, и у вас начнется смятение. Вы увидите сначала один белый дом, потом второй, третий белый дом, вы запутаетесь, спросите у Духовного Наставника: «Я видел два белых дома. Какой из этих белых домов тот, что мне нужен?»

Итак, четкая терминология, касаемая темы воззрений, темы пустоты, была придумана и установлена не самим ламой Цонкапой, она исходит от Нагарджуны и от великих мастеров индийского монастыря Наланда. Если вы посмотрите на все те комментарии о пустоте, которые были написаны в прошлом выдающимися учителями, мастерами, то вы увидите, как много этих комментариев, и насколько они обширны и глубинны. Что касается абсолютной бодхичитты, то лучший способ давать учение об абсолютной бодхичитте –

делать это через подробное учение о пустоте. В особенности раздел Ламрим-ченмо, который касается випашьяны, особого проникновения, особого постижения, то это учение из Ламрима является очень хорошим базовым учением для постижения пустоты, то есть, оно закладывает очень хороший фундамент для этого.

За один краткий день я не могу научить вас, как породить в себе абсолютную бодхичитту. И поэтому автор комментария Пабонка Ринпоче тоже не начинает объяснение с темы абсолютной бодхичитты, а говорит: «В соответствии с традицией предшествующего Линга Ринпоче, сначала перейду к объяснению темы относительной бодхичитты». И, что касается темы порождения бодхичитты и практики тонглен, принятия и даяния, то все эти учения основаны на коренных текстах Слова Будды, то есть на сутрах. И одним из основных источников этих учений являются рассказы самого Будды о своих прошлых жизнях.

Например, он давал учение большой группе своих учеников и говорил: «Однажды, когда я был еще бодхисаттвой, я родился сыном одного царя. Нас было трое сыновей царя, трое царевичей. Я был самым младшим царевичем, мне в то время было 8 лет. Среднему брату было 10 лет. Этим братом был Будда Майтрея. А старшему брату было 12 лет». Извините, я ошибся, там было не три, а два брата. Старший был Будда Майтрея, а младший – Будда Шакьямуни. Или три все-таки было. Не помню, у меня очень плохая память на истории. Раньше, когда я рассказывал эту историю, там было трое братьев. Ладно, хорошо, пусть будет трое, и старшему было, допустим, 12 лет, это не так важно. Потому что самую главную, ключевую роль в этой истории играет младший брат. Итак, Будда продолжил свой рассказ. «В те времена я был еще бодхисаттвой, – сказал он, – Будда Майтрея, мой старший брат, тоже был еще бодхисаттвой.

И вот как-то раз мы, трое братьев, отправились в лес. И в лесу мы увидели одну голодавшую тигрицу, которая была настолько голодна, что готова была уже сожрать своих собственных детенышей». Младшему царевичу стало очень тяжело на сердце, и он стал думать о том, как бы помочь этой тигрице. И он спросил у своих старших братьев: «Как бы нам помочь этой тигрице, а то она ведь может убить всех своих детенышей?» На это его средний брат сказал: «Мы ничем ей помочь не можем, тигры питаются мясом, а не травой, а мяса у нас нет». Но для младшего царевича мысль о голодной тигрице стала невыносимой, и он стал думать, как бы все-таки ее накормить, и спросил у старших братьев: «А они питаются человеческой плотью?» «Да», – сказали они. И затем братья отправились назад во дворец, но на пол пути младший царевич сказал: «Мне нужно сделать одно важное дело, вы идите, а я вас потом догоню».

Младшего царевича очень любили все подданные. Они любили всех царевичей, но его любили больше и возлагали на него большие надежды, что в будущем он станет очень милостивым правителем, царем. И вот царевич, которому в то время было всего 8 лет, вернулся назад к тигрице, разделся, снял с себя всю одежду и встал перед ней. При этом он думал: «Во множестве своих прошлых жизней, побуждаемый себялюбием, я очень сильно заботился о своем теле, но все это было бесполезно. Из-за себялюбия я часто терял свое тело, но все эти жертвы были бесполезны. Сколько раз из-за своего себялюбия я погибал, терял свое тело на полях сражений, и никакой пользы от этого не было. Сегодня же мне очень повезло, что мое тело может стать источником выживания для этой тигрицы и также спасет ее детенышей. Да смогу я в силу заслуг от подношения моего тела довести до совершенства свою практику даяния, щедрости. Пусть никто из живых существ не страдает, пусть все страдания живых существ созреют и проявятся во мне. И в силу заслуг, созданных моим подношением, да смогу я достичь состояния Будды. И пусть эта тигрица и ее детеныши в будущем станут моими первыми учениками, и да смогу я даровать им нектар Дхармы».

Сделав такое посвящение заслуг, царевич встал перед тигрицей, но тигрица не осмеливалась его тронуть. Видя, что этот ребенок, этот царевич – величайший бодхисаттва, она не могла его тронуть. Увидев, какая у него огромная бодхичитта, великая бодхичитта, она не смогла даже тронуть его. Тогда царевич сделал надрез на своем теле и дал тигрице полизать свою кровь. И постепенно тигрица стала есть его тело, он же при этом чувствовал огромное сострадание и постоянно, непрерывно делал практику тонглен - принимал на себя страдания других и дарил им все свое счастье, и при этом никаких страданий от боли он не испытывал. Тем временем его старший и средний братья ждали прихода царевича. Не дождавшись его, они вернулись на то место и увидели, что их младший брат отдал свое тело на съедение тигрице. Они сильно опечалились.

Той же ночью, когда они вернулись во дворец, царице приснился сон. Ей приснилось, что три оленя вместе зашли в лес, и самого молодого оленя убил тигр. Когда она проснулась после этого, она сказала своему мужу-царю: «Мы должны немедленно найти наших сыновей. Мне кажется, что что-то случилось с младшим царевичем». На следующее утро, когда оба брата вернулись во дворец и встретились с родителями, то родители увидели, что среди них нет младшего брата. «Где ваш младший брат?» – спросили они. «Он отдал свое тело тигрице, которая умирала с голоду», – сказали они. И, услышав эту весть, все рухнули на землю, как подкошенные деревья. И все стали горевать, тосковать, печалиться. И тут в небе возник прекрасный юный бог, который спустился к ним и сказал: «Не печальтесь, я – ваш царевич. Не бойтесь доброты, доброта никогда не принесет дурных результатов. Благодаря тому, что я поднес свое тело тигрице, сейчас я обрел столь прекрасное тело, и, кроме того, завершил накопление большого количества своих благих заслуг. Не волнуйтесь обо мне, волнуйтесь о себе. Вы под властью своего себялюбия с безначальных времен и до сих пор обманывали себя. Боритесь со своим себялюбием и культивируйте, развивайте в себе ум, который заботится о других. Самое драгоценное в этом мире – это доброе сердце» С этими словами бог исчез. Такое учение преподавал Будда своим ученикам со словами: «Я это делал, когда был еще бодхисаттвой». И это учение Будды является одним из основных источников учения о тренировке ума.

Теперь поговорим о порождении относительной бодхичитты. Сначала я расскажу вам о преимуществах порождения относительной бодхичитты. Когда вы поймете преимущества порождения бодхичитты, в вас появится очень сильное вдохновение к зарождению в себе бодхичитты. Преимущества бодхичитты невероятны. Если вы хотите счастья в будущей жизни, породите бодхичитту. Благодаря порождению бодхичитты, в будущей жизни вас ждет безупречное счастье. Если вы хотите временного счастья, порождайте бодхичитту. С того момента, как в вашем сердце зародится бодхичитта, временное счастье придет к вам само. Если вы хотите помогать другим живым существам, породите бодхичитту. Лучший способ помочь живым существам – это породить в себе бодхичитту. Если вы хотите порадовать всех Будд и бодхисаттв, породите бодхичитту. Лучший способ порадовать всех Будд и бодхисаттв – это не делать им большие подношения, а породить в себе бодхичитту. Если вы хотите отблагодарить Духовного Наставника за доброту, то лучший способ отблагодарить его за доброту – это породить бодхичитту.

Именно этого и я жду от вас. Чего от вас ждет ваш Духовный Наставник? Он ждет, что вы породите бодхичитту, ведь с этой целью он дает вам все эти учения. Если хотя бы один из его учеников породит бодхичитту, одно желание Духовного Наставника исполнится. Когда я даю учение в России, самое большое ожидание, которое у меня есть, самая моя большая мечта – это чтобы хотя бы один из моих учеников породил в себе бодхичитту. Я вовсе не рассчитываю на то, что один из моих учеников станет Буддой в этой жизни, достигнет прямой реализации ясного света и иллюзорного тела, это не входит в мои ожидания. Но я

ожидаю, что один из моих учеников, по крайней мере, станет бодхисаттвой. И тогда в Москве действительно возродится буддизм. Итак, вы должны понять, что для того, чтобы отблагодарить Духовного Наставника за доброту, нужно породить в себе бодхичитту. Для того чтобы сохранить учение Будды, нужно породить в себе бодхичитту. Если вас действительно заботит дело сохранения учения Будды в России, то лучший способ позаботиться о его сохранении – это самому породить в себе бодхичитту. Это будет огромным вкладом в дело возрождения в России буддизма.

Шантидева сказал: «Если хочешь очистить негативную карму, лучший метод очищения негативной кармы – это порождение в себе бодхичитты». Бодхичитта подобна огню в конце кальпы. Когда вы породите в себе бодхичитту, подобную всепожирающему огню конца кальпы, за одно мгновение вы испелите огромное количество своей негативной кармы. Поэтому для того, чтобы очистить негативную карму, лучший метод – породить в себе бодхичитту. И лучшим способом накопления заслуг является порождение бодхичитты. Во «Вступлении на путь деяний Бодхисаттвы» Шантидева говорит, что все остальные заслуги, которые вы создаете без бодхичитты, подобны семени бананового дерева – это дерево один раз только принесет плоды, а потом увянет, засохнет. Что же касается тех заслуг, которые сопровождаются мотивацией бодхичитты, то они подобны семени дерева исполнения желаний, которое будет плодоносить вплоть до достижения вами состояния Будды. Плоды этой кармы будут вновь и вновь приходить к вам.

Самый быстрый, самый краткий путь к достижению состояния Будды – это путь через порождение бодхичитты. Вы должны помнить о том, что все великие бодхисаттвы прошлого достигли состояния Будды через порождение бодхичитты. В настоящем происходит то же самое. В будущем будет то же самое. Итак, бодхичитта – это мать, которая рождает всех Будд и бодхисаттв. С какой бы точки зрения вы на это не взглянули, вы должны сказать себе: «Для меня самое подходящее – это бодхичитта. То, что больше всего мне подходит, – это бодхичитта, – скажите себе, – Именно для того, чтобы породить в себе бодхичитту, я должен тренировать свой ум на промежуточном пути, пути средней личности, а также на пути низшей личности, или на начальном уровне Ламрима». И все это для порождения бодхичитты. И тогда ваши начальные и промежуточные уровни практики станут общими практиками, которые объединяют в себе начальный и высший, продвинутый уровень мотивации, либо промежуточный и высший уровень. Таково было краткое изложение преимуществ бодхичитты. Я объяснил эту тему очень кратко. Подробней я эту тему вам уже объяснял, когда давал учение по первой главе «Бодхичарья-аватары».

Существуют два метода порождения бодхичитты. Эти учения по тренировке ума базируются на втором методе – на методе обмена себя на других, а не на семичастном методе причинно-следственной взаимосвязи. И надо сказать, что из этих двух методов более продвинутым и более мощным является второй метод обмена себя на других. И, если вернуться к истории с двумя братьями-царевичами, младшим из которых был Будда Шакьямуни в его прошлой жизни, а старшим – Будда Майтрея, то они оба зародили в себе бодхичитту. Но если Будда Шакьямуни зародил в себе бодхичитту через метод обмена себя на других, то его старший брат Будда Майтрея породил бодхичитту через метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи. Итак, несмотря на то, что у них обоих была бодхичитта, у них была разная степень силы любви и сострадания. Поскольку Будда Шакьямуни в его предыдущем воплощении освоил метод обмена себя на других, зарождая в себе бодхичитту, он не мог выносить вида страданий других живых существ. Страдания живых существ были для него просто невыносимы. Поэтому младший царевич и отдал свое тело тигрице, а старший брат не был на это способен. Это я вам передаю слова моего

Учителя. Поэтому метод обмена себя на других – это драгоценный метод, и слушайте сейчас внимательно.

Метод зарождения бодхичитты, основанный на обмене себя на других, объясняется в пяти основных частях. Слушайте внимательно. Если вы хотите спать, я могу дать поспать 5 минут, а потом продолжу учение.

Итак, пять основных положений, на основе которых вы добиваетесь или реализуете обмен себя на других. Первое положение – это уравнивание себя с другими. Сразу обменять себя на других вы не сможете. Для начала вы должны добиться равностности с другими, то есть уравнивать себя с другими.

Вслед за первым положением идет второе положение – это размышление об ущербности себялюбия. Себялюбие является основным препятствием, которое не позволяет вам добиться обмена себя на других. Поэтому для того, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять об ущербности себялюбия, о порочности себялюбия. Слушайте все эти положения очень внимательно, потому что в самих этих формулировках содержится много существенных наставлений. И слово «препятствие» здесь имеет большое значение. Главным препятствием для обмена себя на других является себялюбие, поэтому для того, чтобы устранить это препятствие, нужно размышлять о порочности себялюбия.

Третье положение: благоприятным условием для обмена себя на других является ум, который заботится о других. Слушайте внимательно. Поэтому для создания этого благоприятного условия следует размышлять о преимуществах ума, заботящегося о других.

Четвертое положение – собственно обмен себя на других. Я вам объясню вам, в чем заключается смысл обмена себя на других, что это такое. Здесь вовсе не говорится о том, чтобы вы действительно взяли и физически обменялись с другими местами, здесь имеется в виду совершенно другое.

Пятое – выполнение практики тонглен на основе собственно обмена себя на других. Таковы эти пять положений. На основе этих пяти положений вы порождаете в себе бодхичитту. Давайте сначала обсудим первое из этих пяти положений – это уравнивание себя с другими. Между прочим, все эти существенные наставления содержатся в тексте Лама Чодпа (Гуру-пуджа), которую вы все время читаете.

(61)

«Никто из нас не хочет ни малейшего страдания,  
И никому никогда не хватало счастья.  
Поскольку нет разницы между мной и другими,  
Благословите меня радоваться их счастью»

Эта строфа – это первый пункт, который называется уравнивание себя с другими.

Итак, здесь, как говорит автор, вам нет необходимости обдумывать множество разных причин для уравнивания себя с другим, вот основная причина, над которой вы должны думать. Причина такова, что вы хотите счастья и не желаете даже малейшего страдания. И то же самое испытывают все остальные. Даже крошечное насекомое не хочет испытывать даже самого мелкого страдания. И точно так же, как вы имеете право на счастье, и все остальные живые существа имеют право на счастье. Поэтому было бы очень неразумно уничтожить их счастье, лишать их счастья ради собственного счастья – это очень немудро. Поэтому точно так же, как я хочу быть счастливым, так и все остальные обладают правом на счастье, поэтому пусть будут счастливы все. А ради своего личного счастья я никогда не причиню вреда ни одному живому существу. А если я буду создавать какие-то причины

для счастья, то я буду создавать причины для всеобщего счастья, потому что у всех у нас одни и те же чувства.

Пока наш ум очень предвзятый, пока самое главное для нас – это «я», мое личное счастье, а благополучие других живых существ нас никак не волнует. Это мы должны изменить, мы должны уравнивать себя в этом отношении с другими. Нашему эго свойственно думать: «Я – самый главный. Все живые существа – всего лишь средство для того, чтобы сделать меня счастливым». Это крайне ошибочное мнение. Например, муж не должен думать: «Я здесь – главный, а жена предназначена для того, чтобы делать меня счастливым. Она родилась для того, чтобы готовить для меня», – это неправильно. «Бог создал мою жену, чтобы она мне готовила», – это ваше дурацкое эгоистичное объяснение. Бог не может создать живого человека, человек рождается из-за кармы. Поэтому не думайте: «Этот человек существует ради того, чтобы я был счастлив». А жена не должна думать в свою очередь: «Муж предназначен для того, чтобы делать для меня все. Бог создал моего мужа, чтобы он покупал мне шубы и все остальное» – это тоже неверно.

Итак, давайте начнем сначала с семьи, здесь очень важно чувство равенности: «Точно так же, как я хочу быть счастливым, и моя жена, и мои дети хотят быть счастливыми». И это простой здравый смысл. «Я – самый главный», – это догма вашего эго. А здравомыслие заключается в том, чтобы заботиться о счастье всех, потому что все хотят быть счастливыми. Не только о своем «я», о себе, но также и обо всех, потому что все хотят счастья. А, например, когда вы о чем-то говорите, рассказываете в обществе, вы говорите это для того, чтобы сделать счастливыми всех, порадовать всех, а не для того, чтобы похвастаться перед кем-то, похвалить себя: «Я – такой хороший (красивый, умный)».

Когда бодхисаттвы смотрят на подобных людей, они видят, как они глупы, и чувствуют огромное сострадание к такому человеку. Поэтому самый первый фундамент, который вы должны заложить в свой ум, – это чувство равенности с другими. «Точно так же, как я хочу быть счастливым и не хочу страдать, также хотят счастливыми быть и все остальные живые существа, и никто не хочет страдать, поэтому пусть все будут счастливы», – вот это рассуждение должно у вас быть во главе угла. Итак, все мы обладаем одними и теми же правами.

Что касается вашей семьи, то вы должны понимать, что муж не должен считать себя главнее жены, жена не должна считать себя важнее мужа – и у мужа, и у жены равные права. Тот, кто сделал ошибку, должен это признать. Это – демократия. И что касается телевизора, муж не должен говорить: «Я – глава семьи, поэтому я хочу смотреть эту программу и всё. Смотрим эту программу». Как решит большинство, так и должно быть, это тоже – демократия. Настоящая демократия не приносит проблем. И причина здесь очень простая, помните об этом обосновании, об этом доводе. И подобный же подход, начиная со своей семьи, вы затем должны распространить и на то общество, в котором вы живете. И здесь тоже вы не должны все время повторять только: «Я, Я, Я». Все должны быть счастливы. Поэтому, если вы делаете или говорите что-то, делайте это ради того, чтобы все были счастливы. Говорите слова, которые были бы хороши для всех, и не предвзято.

Не делите людей на разные группы, категории. Постарайтесь увидеть их всех как равных между собой, а это тоже относится к уравниванию себя и других. Вы должны рассматривать всех людей того общества, в котором вы живете, как подобных 10-и больным. Если вы врач, и к вам пришли 10 больных, разве вы можете, допустим, если трое из этих больных вам улыбнутся, только им дать лекарства? А другие придут к вам с нахмуренными лицами, им больно, они не могут смеяться в этот момент, но вы только из-

за того, что вам не понравились их мрачные лица, не даете им лекарство. Как это неумно, неискусно. И точно также все люди, которые вас окружают, страдают от болезни своих омрачений. И независимо от того, улыбаются они вам, говорят ли они вам что-то приятное, все они одинаково болеют своей болезнью омрачений. А некоторые из них не могут улыбаться, не могут вежливо разговаривать, потому что они страдают от болезни омрачений сильнее, чем другие. Поэтому они не способны сейчас улыбаться. Как вы можете сказать: «Я не хочу помогать этим людям». Итак, необходимо видеть их всех, как 10 больных, и развивать к ним чувство равенности вне зависимости от того, улыбаются они или не улыбаются. Все они одинаково страдают от болезни своих омрачений. Хвалят они вас или не хвалят, это не важно. Самое главное, что все они страдают от болезни омрачений. И пожелайте им всем одного: «Пусть они все освободятся от болезни омрачений, включая и меня тоже. Пусть и я тоже стану свободен от болезни омрачений». Не так: «Я сам свободен, а вот они пускай освободятся», – не какое-то возвеличивание себя и жалость к ним, не так. «Пусть все мы освободимся от болезни омрачений». И это тоже уравнивание.

Кроме того, по словам мастеров Кадампа, всех живых существ нужно видеть подобными 10-и нищим. К вам приходят 10 нищих и просят у вас милостыню, просят у вас поесть. Некоторые из них улыбаются вам, другие не улыбаются. Как вы можете проводить между ними какие-то различия? Улыбаются они вам, не улыбаются – не важно. Всем нам не хватает временного счастья. И, как эти 10 нищих, мы, все живые существа, тоже испытываем недостаток временного счастья. И мы никогда не испытываем настоящего счастья, которое заключается в состоянии ума, полностью свободном от всех омрачений. Итак, мы желаем, чтобы все живые существа были счастливы, чтобы они все наделены были причинами счастья, то есть, развиваем к ним равностное отношение без каких-либо различий. Это очень важно - равенность.

Себя нужно осознавать лишь временным гостем в обществе. Зачем же людей делить на какие-то группы? Вы должны понять, что вы будете пребывать в их обществе очень недолго, скоро вы с ними расстанетесь, зачем же вам делить их на разные группы? Нужно относиться к ним ко всем равно. Это подобно поездке в метро. Когда вы садитесь в вагон метро, вы едете вместе с другими пассажирами. С этими людьми вы сталкиваетесь на очень короткое время. На следующей станции какие-то из этих людей выйдут, на еще одной станции, возможно, выйдете вы сами. Так за эти короткие минуты, которые вы проводите вместе, зачем же делить этих попутчиков на друзей, врагов и посторонних. Разделение людей на друзей, врагов и посторонних является основным препятствием к достижению уравнивания себя с другими. Сначала, на первом этапе, вы должны уравнивать всех других людей, всех остальных людей, то есть уравнивать своих друзей с врагами, с посторонними и так далее.

На втором этапе вы уравниваете себя с ними. Если вы не можете уравнивать между собой других живых существ, так чтобы стереть все эти разделения на друзей, врагов и посторонних людей, как вы можете себя уравнивать с ними? Итак, в качестве фундамента для уравнивания себя с другими сначала вы должны уравнивать всех других между собой, развить к ним ко всем равностное отношение, и, если кому-то помогать, то вы должны помогать всем.

Причинение вам временного вреда или оказание вам временной пользы, поддержки – это не критерий для того, чтобы делить людей на друзей и врагов. Почему? Потому что не только в этой жизни, но и во множестве предыдущих жизней человек, которого сейчас вы считаете своим врагом, был вашей матерью и принес вам очень и очень много добра. Тот человек, которого вы сейчас считаете своим другом и который сейчас проявляет к вам

доброту, во множестве предыдущих жизней был вашим врагом. Поэтому все живые существа уже успели быть вашими врагами, успели побывать вашей матерью. Но вашими врагами они были очень непродолжительное время из-за своего неведения, из-за своих омрачений. И принесли вам мало вреда по сравнению с теми большими периодами времени, когда они бывали вашей матерью, и по сравнению с тем огромным благом, которое они вам принесли.

Все живые существа подобны вашей матери. Ваша мать в основном к вам очень добра. Но в тех редких случаях, когда она напивалась и приходила домой пьяная, она вас била. Да, мать ваша вредила вам, но вредила она под влиянием водки. Когда же опьянение у нее проходило, она вновь любила вас больше, чем себя. Таковы же и все живые существа, они подобны вашей матери. Большую часть времени они очень добры к вам, но под влиянием мимолетных негативных эмоций, они вам причиняли и причиняют вред. Когда же влияние омрачений проходит, они вновь начинают любить вас и заботиться о вас. Итак, думайте над всеми этими положениями, которые я вам объяснил, и тогда у вас появится чувство равности.

Не надо воспринимать своих друзей как каких-то очень близких вам людей, очень важных для вас людей, а своих врагов как каких-то очень отвратительных людей, чуждых вам, и посторонних тоже как далеких. В первую очередь вы должны увидеть всех людей, всех живых существ как равных. Пора бы нам уже перестать играть в обезьяньи игры, заниматься переключением фруктов в три разные корзины. Живых существ, подобно фруктам, мы раскладываем всю свою жизнь по трем разным корзинам. Из-за этих эгоистичных обезьяньих игр мы создаем столько проблем для самих себя и столько проблем для других. Это дурацкая сансарическая игра. Чем занимается большинство людей в своей повседневной жизни? Когда кто-то сделает вам хотя бы чуточку добра, вы тут же приписываете его к категории своих друзей: «О, какой хороший человек», – думаете вы об объекте привязанности. А того, кто хоть чуть-чуть поступил нехорошо с вами, вы тут же относите к категории своих врагов – это объект вашего гнева – вторая корзина. А тех, кто никак к вам не относится: не помогает вам, не вредит вам, вы причисляете к категории посторонних. Что касается посторонних, то, если они будут страдать, для вас это неважно, если им будет хорошо, вас это тоже никак не трогает. Вот если страдают существа, которых вы записали в категорию своих врагов, то вы счастливы, вы говорите: «О, какие хорошие новости». Не только вы. И в Америке, и в Тибете – везде менталитет у людей одинаков: такие вот эгоистичные игры сансары.

Из-за того, что мы очень активно играем в эту игру, переключаем друзей и врагов из одной категории в другую, мы постоянно вращаемся в сансаре и создаем очень много негативной кармы. Тот, кто в прошлом году был вашим другом, в этом году немножко навредил вам, и вы его переводите в категорию своих врагов. И поэтому в этом году вы больше не можете смотреть на него, видеть его лица. Тот, кто был вашим злейшим врагом в том году, в этом году немножко помог вам, и вы его переводите в категорию своих друзей. Он уже ваш самый лучший друг, вы без него не можете обойтись, вы скучаете. Итак, подобно обезьяне, вы переключаете фрукты в разные корзинки. Из-за этого у вас возникает столько концепций, столько омрачений, и вы впустую тратите свою драгоценную человеческую жизнь. И к тому моменту, как вы умрете, вы не закончите эту работу по сортировке фруктов по корзинам. И в бардо вы будете продолжать эту игру. В бардо вам предстоит провести очень короткое время, но и там вы успеете завести друзей и врагов и начать сортировать их по разным категориям.

Поэтому скажите себе: «Все, хватит. Я должен видеть всех живых существ, как 10 больных. А если я должен делать что-то хорошее, помогать, то я должен в равной степени

помогать всем им, потому что все они одинаково больны болезнью омрачений. Точно так же, как 10 нищих, они в равной степени лишены счастья, поэтому нет основания делать что-то хорошее, помогать только одной группе людей, а второй группе людей не помогать. Все же желают счастья точно так же, как и я». Лама Цонкапа сказал: «Друзья были вашими врагами, враги были друзьями. Зачем же делить людей на друзей и врагов?» Все они уже перебивали вашими друзьями и вашими врагами. Какой смысл проводить это различие? Все они страдают болезнью омрачений. И после этого развивайте в себе чувство равнозначности ко всем.

После подобного уравнивания между собой всех других живых существ, вы уже начинаете рассматривать их и себя: «Почему я важнее их, а они менее важны, чем я? Почему?» Вы думаете: «Я важнее их. Другие менее важны, чем я. Почему я так считаю? Никакой причины для этого нет». Поэтому очень важно думать о том, что все мы испытываем одни и те же чувства, мы в равной степени хотим счастья и не хотим страдать.

Поэтому все мы обладаем одним и тем же правом на счастье. У меня нет больше прав на счастье, чем у других, у нас равные права. Поэтому в буддийском обществе, в особенности в Тибете, у мужа и жены, как правило, равные права. Я убедился на примере своих собственных родителей: у меня в семье были равные права у отца и матери. Мой отец никогда не провозглашал себя самым важным в семье. Моя мать никогда не пыталась стать подобной американским феминисткам, то есть говорить о правах женщин. Для женщины быть феминисткой – тоже нехорошо, потому что феминизм разрушает гармонию в семье. И нехорошо также быть такой покорной женой, которая говорит: «Мой муж – это бог», индийской женой, которая говорит, что мой муж – бог, мой муж – это все, я – ничто. Что бы он ни делал, все хорошо». Это тоже неверно, тем самым вы можете избаловать своего мужа. Для мужа и жены очень важно иметь равные права: тот, кто ошибается, тот и неправ. И если дело касается области, в которой один из них специалист, то он и должен принимать в ней решение.

У меня, например, в семье было так. Что покупать, что не покупать, решала моя мама. Но какие-то другие важные вопросы, касаемые бизнеса или чего-то еще, решал мой отец. Итак, права равные, никакой разницы. И очень важно, чтобы в семье власть была равная у мужа и у жены. И он, и она должны понимать: «Так же, как я хочу быть счастливым, мой супруг (или моя супруга) тоже хочет счастья, в равной степени имеет право на счастье». Итак, начните со своей семьи, начните с того общества, в котором вы живете, людей, с которыми вы общаетесь, а потом распространите постепенно это чувство равнозначности на всех живых существ. Очень важно иметь равнозначный ум.

Иногда вы можете заниматься следующей визуализацией во время медитации. Себя визуализировать как третье лицо, незаинтересованное лицо. Затем представлять всех живых существ с одной стороны, а себя с другой стороны. То есть, допустим, справа вы представляете всех живых существ, а слева себя, при этом вы как наблюдатель, как незаинтересованное лицо. И беспристрастно, объективно рассмотрите, кто важнее. В настоящий момент ваше «я» ради собственного счастья готово использовать всех живых существ. Это правильно или неправильно? Вы – всего лишь один человек, это ваше «я» – один человек, а другие – большинство. Кто важнее? Что более мудро, пожертвовать счастьем всего этого большинства, то есть всех живых существ, ради одного человека, или счастьем этого одного человека ради счастья всех живых существ? Если это мое «я» неспособно пожертвовать своим счастьем для других, как минимум, я должен уравнивать свое «я» с другими. И, таким образом, сначала постарайтесь породить чувство равенства себя с другими. Когда ваше эго будет вылезать и говорить: «Я важнее всех», вы должны

его осаждают и говорить: «Нет, нет, другие точно также важны, как и я». То есть, попытайтесь сразу уравнять себя с другими.

Допустим, когда вы сидите в компании у своих друзей и смотрите телевизор, и ваша рука уже тянется к пульту дистанционного управления, чтобы переключить на другой канал, поймите себя на этом и скажите: «Нет, кто важнее здесь: я, мое желание что-то смотреть, или желание большинства людей, которые смотрят сейчас эту передачу. У нас у всех одинаковые, равные права». Если в этот момент вы поймаете себя за руку и не позволите себе совершить тот же самый глупый поступок, который раньше вы все время совершали, то это значит, вы меняетесь к лучшему. Схватите себя за руку и не позволяйте своей руке сделать то, что она хочет. Это практика Дхармы.

Однажды геше Бэна какие-то люди пригласили к себе домой, чтобы он провел там религиозный ритуал, сделал там практику. И, когда он уже был у них дома и делал практику, владельцы дома куда-то ушли, а он тем временем сильно проголодался. И вот он все пел, пел молитвы, а его все не кормили и не кормили. И, поскольку хозяйева все не возвращались, он открыл один из мешков с провизией, которые там стояли, и запустил туда руку, и тут же поймал себя за руку и стал кричать на весь дом: «Держите вора, держите вора». Прибежал хозяин дома и увидел, как геше Бэн, погрузив руку в мешок с цампой, держит второй рукой себя за эту руку. «Вор, вор», – кричал он. «Где вор?» – закричал хозяин. «Вот, смотрите, вор. Он захотел взять цампу из этого мешка, украсть цампу без разрешения хозяина». Конечно, хозяйева были потрясены, они не понимали, что делает геше Бэн, зачем все это. Но сам геше Бэн при этом сделал неформальную, но очень мощную практику Дхармы.

Как геше Бэн стал духовным практиком? Раньше он был бандитом. И он был таким мощным и влиятельным бандитом, что все этого Бэна боялись. Стоило кому-то сказать: «Бэн», как все тут же пугались. Он убил столько народу, столько всего украл. Но он не понимал, что он поступает неправильно. Он думал, что именно так и надо жить. Точно так же, как тигр, который грызет оленя, не понимает, что он убивает, он думает: «Это моя жизнь. Я это делаю для того, чтобы выживать. Это мой образ жизни». Однажды, когда Бэн был на вершине горы, он там увидел одну старуху. Старуха спросила у него: «Кто ты?» Он сказал: «Я – Бэн». Тут же старуха упала замертво и действительно умерла. И Бэн был невероятно этим потрясен. Он подумал: «От одного лишь упоминания моего имени у людей случаются сердечные приступы, и они умирают. Значит, получается, что я плохой, я хуже, чем самый вредоносный дух. Моя человеческая жизнь прошла совершенно впустую. Я иду по неверному пути. Я не должен дальше так поступать». И затем он обещал себе больше никогда не воровать и никому никогда не вредить. «А теперь, – сказал он, – я должен найти Духовного Наставника, потому что я создал столько негативной кармы». И он встретил одного геше традиции Кадампа, получил от него учение и стал практиковать Дхарму. Потом он стал известен как геше Бэн, и все стали его сильно уважать, и он пользовался большим почетом. В первой половине его жизни люди его боялись и убегали от него, избегали его, а во второй половине жизни люди искали встречи с ним.

Интересно историю услышать про геше Бэна? Одна история была следующая. Однажды геше Бэн в обществе еще нескольких монахов проводил ритуал, читал молитву, после чего люди сделали им подношения. Они стали угощать их рисом и йогуртом. Но йогурта было мало. Тот человек, который разливал йогурт по мискам, первым монахам слишком много наливал йогурта. А так как геше Бэн был среди последних, он увидел это и подумал: «О, наверное, йогурта мне не достанется». И как только у него возникла эта мысль, он моментально ее поймал. Когда человек, разливающий йогурт, дошел до него, он закрыл свою миску рукой и сказал: «Нет, спасибо, я уже поел йогурта». Вот это называется

практика Дхармы, очень мощная практика Дхармы. Остановил того человека, закрыл рукой миску и сказал: «Спасибо, я свой йогурт уже съел». Вот если вы будете практиковать, как геше Бэн, тогда прогресс у вас будет очень большой, видимый прогресс.

Вы же продолжаете читать мантры, думая при этом о чем-то другом, о каких-то посторонних вещах, вообще не меняете своего образа мышления. В течение одного часа в день вы читаете молитву и делаете практику, а потом, когда заканчивается этот час вашей практики, вы быстренько всю свою духовность прячете в большую коробку. В ящик убираете всю свою бодхичитту, отречение, мудрость постижения пустоты запираете в большой ящик и убираете на антресоли. А сами продолжаете обычную жизнь, жизнь обычного человека, абсолютно ничем не отличаясь от других. Когда они гавкают, вы в ответ гавкаете. В этом случае вам никогда не добиться прогресса. И еще одна история про геше Бэна. Вам интересно? Истории рассказываются для того, чтобы вы могли взять пример с этого учителя и поступать абсолютно так же, как он.

Как-то раз геше Бэн проводил ретрит, и у него был спонсор. Однажды до него дошло известие о том, что на следующий день его должен посетить его спонсор. На следующее утро геше Бэн очень красиво расставил подношения на своем алтаре. А потом он призадумался и сказал себе: «Обычно я не ставлю такие красивые подношения на алтарь, почему сегодня я это сделал? А, сегодня ко мне придет мой спонсор, вот почему. То есть, он придет, увидит все эти подношения, скажет: «О, какие красивые подношения ты ставишь на алтарь», – и даст мне еще больше денег. Ах, вот оно, мое эго, ты всегда обманываешь меня. И опять эти восемь мирских дхарм». После чего геше Бэн зачерпнул горсть песка, пепла и швырнул этот пепел в подношения и сказал: «Вот тебе, мое себялюбие, и вот вам, восемь мирских дхарм, я швыряю это вам в лицо». В это время его увидели Индра и Брахма и сказали друг другу: «В этом мире появился один духовный практик, который зашвырнул пригоршню песка прямо в лицо своему себялюбию и восьми мирским заботам». И они преисполнились к нему уважения. Итак, у этой истории тоже очень большой смысл, подумайте о нем. Время кончилось.