

Развейте правильную мотивацию: для того чтобы принести пользу всем живым существам, я должен подчинить свой ум – ради этого я получаю драгоценное учение по тренировке ума. Вы можете помочь живым существам, если вы им поможете подчинить свой ум. Другого пути нет. Если вы помогаете людям уменьшить омрачения, стать лучше, то это настоящая помощь. Даяние денег – это ненастоящая помощь. Даяние учения – это помощь очень большая, бесценная. В будущем, если захотите помогать живым существам, помогайте им в укрощении ума. А для этого сначала вам надо укротить свой ум – тогда то, что вы говорите другим людям, будет для них эффективным, более полезным. Для того чтобы ваши слова обрели силу, вы сначала должны подчинить свой ум. Также вы должны претворять в жизнь то, чему учите других. В противном случае, ваши слова останутся пустыми и не окажут никакого влияния на других людей.

Однажды одна женщина со своим ребенком пошли к Махатме Ганди, великому индийскому мастеру. Женщина попросила Махатму Ганди: «Пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он перестал есть шоколад. Он ест очень много шоколада. Я ему говорю, но он меня не слушает». Махатма Ганди подумал и сказал: «Хорошо. Приходите через две недели. Я буду готовить речь». Женщина была удивлена: она не понимала, зачем Махатме Ганди нужны две недели, чтобы подготовиться к такой простой речи. Через две недели она вернулась вместе со своим ребенком. Махатма Ганди посмотрел на ребенка и сказал: «Дитя, не надо есть шоколад. Это для тебя вредно». А потом он сказал: «Теперь вы можете идти». Женщина была шокирована еще больше. Но, вернувшись домой, ребенок вообще перестал есть шоколад. Прошло несколько недель, и он по-прежнему не ел его. Мать всё больше приходила в изумление.

Она снова пошла к Махатме Ганди и сказала ему: «У меня к вам два вопроса. Первый – зачем такому великому мастеру, как вы, понадобилось две недели, чтобы подготовить такую простую речь, которую я говорила своему ребенку все время? Второй – почему после того, как вы ее произнесли, он действительно перестал есть шоколад? Тогда мастер ответил: «Когда вы в первый раз пришли со своей просьбой, на тот момент я сам ел шоколад. Как я мог просить вашего ребенка не есть шоколада, когда сам его ем? Я сказал вам прийти через две недели не потому, что готовил длинную речь. Я готовил честную речь. В эти две недели я перестал есть шоколад. Так я готовился к этой речи, чтобы она принесла пользу. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что моя речь прекрасно звучала, а потому, что она обладала силой истины».

Вы должны понимать, что подготовка речи – это не создание очень длинной и красивой речи, какой часто пользуются политики, чтобы вводить людей в заблуждение, – это подготовка правдивой речи. К вам это также имеет отношение. Если вы, говоря своему ребенку, чтобы он не курил и не пил водку, хотите, чтобы ваши слова возымели действие, то для начала вы должны сами перестать курить и пить водку. Тогда он вас послушает. Особенно это относится к отцам. Очень важно, чтобы они не пили и не курили перед своими детьми, потому что для детей отцы – это основной пример. Сыновья берут пример с отца, а дочери – с матери. Если мать курит, то дочь также с малых лет будет курить.

Если вы хотите помогать людям, стоит начать со своего близкого окружения, с родственников. Потом вы уже можете помогать своим друзьям. И дальше вы уже можете думать обо всех живых существах. Иногда буддисты думают о каких-то абстрактных живых существах, которые находятся «где-то там». А с теми людьми, которые находятся рядом с ними, они спорят, вступают в конфликты. Утром во время молитвы вы желаете счастья всем живым существам, а днем ругаетесь с соседом. Это неправильно. Вначале надо подать хороший пример своим близким людям. Ваша семья, ваши друзья, родственники напрямую зависят от вас. Поэтому в первую очередь вы должны брать

ответственность за них. Этих людей нельзя оставлять. Но также не надо к ним привязываться. Без привязанности возьмите на себя ответственность помогать им. Это мой небольшой совет.

В буддизме говорится, что ваши действия говорят громче слов. Учение, которое получаете, вы должны обдумывать и применять в своей повседневной жизни с тем, чтобы стать лучше. У вас должно быть такое большое сердце, что, даже если по нему пробежит лошадь, вы не должны это почувствовать. Если же у вас маленькое сердце, даже если по нему пробежит маленькое насекомое, вы почувствуете острую боль. Теперь возвращаемся к учению.

В прошлый раз мы говорили о практике подготовки. Основная практика – это драгоценный ум, который заботится о других больше, чем о себе. Для того чтобы взрастить такой драгоценный ум, у нас должна быть хорошая основа. Когда вы будете заботиться о других больше, чем о себе, вы станете святым человеком. И тогда ваше счастье придет к вам само по себе. Кроме того, вы станете источником счастья для бесчисленного количества живых существ. Основная практика буддизма Махаяны – это бодхичитта, то есть способность заботиться о других больше, чем о себе.

Такое состояние ума приходит, когда вы постоянно слушаете учение: ваш ум открывается, и в какой-то момент вы понимаете, что по-другому не может быть, что держаться себялюбия – очень глупо. Вы понимаете, что из-за эгоизма мы все страдаем. Будды и бодхисаттвы получают только хорошие результаты, потому что заботятся о других больше, чем о себе, и у них нет омрачений. Когда нет омрачений, не накапливается негативная карма. Если нет негативной кармы, то нет и причин страданий. Когда вы заботитесь о других больше, чем о себе, вы накапливаете позитивную карму, и все позитивные состояния ума придут к вам сами собой. Поэтому, если вы проанализируете, то поймете, что забота о других – это источник счастья. Вы будете счастливы и в этой, и в будущей жизни.

Итак, чем больше слушаете учение, тем больше открывается ваш ум. Вы осознаете, что основная ваша цель – взрастить драгоценный ум бодхичитты. В буддизме Махаяны бодхичитта – способность заботиться о других больше, чем о себе – это настоящий бриллиант. Это самое сложное. Реализации пустоты достичь легко. Пустоту трудно понять, но достичь реализации не так уж трудно. Бодхичитту не очень трудно понять, но реализовать трудно. Если вы станете бодхисаттвой, то Россия станет святым местом. Достаточно одного святого человека, чтобы Россия стала святым местом.

Иисуса Христа уважает и чтит огромное количество людей именно потому, что он обладал таким драгоценным умом, заботящимся о других больше, чем о себе. Я не христианин, но когда я видел фильм об Иисусе Христе, я плакал. Это настоящий бодхисаттва. Даже если буддисты смотрят этот фильм, они видят, как он заботился о других. Раньше я думал, что бодхисаттвы есть только в Тибете. Теперь вижу, что они есть и в Европе. Ум, заботящийся о других больше, чем о себе, – это драгоценность. Неважно, как она называется. По-русски – золото, по-тибетски – сер, по-английски – голд – суть одинакова.

Такое драгоценное учение о том, как развить в себе драгоценный ум, заботящийся о других больше, чем о себе, должно быть правильно сохранено. Это подлинное учение. Основным недостатком учеников Иисуса Христа в том, что они сохранили внешнюю сторону учения, храмы, но не сохранили те детальные комментарии, которые давал их Учитель. И сохранился всего лишь один источник этих текстов. Этого, наверное, недостаточно. Ученики Будды собрали все слова Будды, все комментарии. Именно поэтому существует

84 тысячи томов учения и еще огромное количество комментариев, поэтому буддизм и сохранился в том виде, в котором дошел до нас. Я не говорю, что буддизм лучше, а христианство хуже. Я говорю, что ученики Будды правильно поступили, у них была правильная опора. Я не говорю, чтобы что-то противопоставить, я говорю честно о ситуации.

Далее идет непосредственное учение о бодхичитте – семь смыслов тренировки ума. Первый смысл – тренировка на общем пути. Второй – это порождение бодхичитты. Существует два вида бодхичитты – относительная и абсолютная. В ранней традиции сначала всегда объяснялось, как тренироваться в абсолютной бодхичитте, а далее уже – в относительной. В изложении Ламы Цонкапы, Кхедруб Дже произошла перестановка – сначала объясняется, как тренироваться в относительной бодхичитте, а далее уже идет речь об абсолютной бодхичитте. Причина этого в том, что раньше у людей была очень хорошая предрасположенность к практике, как результат их практики в прошлых жизнях, поэтому сначала речь шла об абсолютной бодхичитте. Вы должны понимать, что абсолютная бодхичитта – это учение о пустоте. Тем, кто познал пустоту, проще взрастить бодхичитту. Когда вы понимаете абсолютную природу себя и всех живых существ, заботиться о других больше, чем о себе, очень легко.

В настоящий момент нам сложно заботиться о других больше, чем о себе, потому что мы рассматриваем себя и остальных приблизительно как красный и синий цвет, то есть как нечто разное, не связанное друг с другом, не зависящее друг от друга: самосущее «я», самосущие другие. На самом деле «я» и другие подобны не красному и синему, а этой горе и той горе. Различие только в том, с какой стороны смотреть. Например, если вы пойдете на первую гору и с нее посмотрите на вторую, то вторая гора для вас будет «той горой». Если же вы перейдете на нее и посмотрите с нее на первую гору, тогда первая гора становится «той», а вторая гора – «этой». Когда вы познаете пустоту, вы поймете, что «я» и другие подобны той горе и этой горе. Никакой разницы. Нет такой вещи, как самосущее «я». Поэтому нет разницы, какая гора. Совершенно нет причин заботиться о себе больше, чем о других, потому что нет никакого «я», которое бы обладало самобытием. Кроме того, «я» – только один, а других большинство. Кто важнее? Важнее ли счастье одного существа счастья бесчисленного количества живых существ? Очевидно, что счастье бесчисленных живых существ более важно.

С безначальных времен мы считаем, что существует какое-то незыблемое «я», обладающее самобытием. Мы любим его и заботимся о нем больше, чем о других. Более того, мы считаем, что счастье этого «я» никак не зависит от других. «Мало ли что кому-то там плохо. Главное, чтобы со мной было все в порядке», – так считает наш глупый ум. Люди, которые занимаются экономикой, хорошо понимают, что все части в нашем мире взаимосвязаны и взаимозависимы: если что-то случается в одной части мира, это немедленно отражается на ситуации в другой его части. Такова взаимозависимость.

Буддизм идет дальше. Он говорит, что мы зависим не только от того, что существует в этом мире. В этой взаимозависимости участвует бесчисленное количество мировых систем, бесчисленное множество живых существ. Если ваш ум хотя бы чуть-чуть поймет, что он находится в зависимости от других живых существ, соответственно изменится способ вашего мышления. Например, зная, что ваш заработок зависит от вашего начальника, вы будете очень осторожны в разговоре с ним. Вы не будете говорить начальнику, что он дурак. И даже если он вас ругает, вы будете улыбаться, потому что знаете, что вы от него зависите. Некоторые же люди не понимают даже этой зависимости. Они ругаются с начальником и на следующий день теряют работу. Такие люди вдвойне дураки. Вы, как и я

тоже, дураки, но не дважды дураки. В нашем мире много людей дураки вдвойне, поэтому очень много несчастливых.

Когда вы станете бодхисаттвой, тогда вы будете мудрым человеком. До этого вы – дурак. Будда говорил, что дурак, считающий себя мудрым, более глуп, чем дурак, который считает себя дураком. Итак, первый шаг к мудрости – это осознание того, что вы глупы.

В тот момент, когда вы поймете, что ваше счастье не только напрямую, но и косвенно зависит от счастья других, вы станете мудрее. В прошлом вы зависели от других, сейчас вы зависите от них, и в будущем вы будете от них зависеть. Таким образом, если вы причиняете вред другим, вы косвенным образом причиняете вред самим себе. Это настоящий закон кармы. Поскольку вы прямым и косвенным образом в прошлом, настоящем и будущем зависели и продолжаете зависеть от других, то, помогая им, вы косвенным образом помогаете самим себе. Постарайтесь развить убежденность в этом. Я даю вам огромное количество учений, но основной их смысл, который я старюсь до вас донести, – в развитии этой убежденности. Вы сможете это сделать, если рассмотрите ситуацию с различных сторон. Тогда вы больше не захотите причинять вред. Даже если вам кто-то скажет: «Если ты не навредишь тому-то, я причиню вред тебе», вы этому человеку ответите: «Можешь делать мне что угодно, но я не буду вредить».

Если вы поймете, что, помогая другим, вы косвенным образом помогаете себе, то вы будете очень счастливы помогать другим. Именно поэтому бодхисаттвы воспринимают живых существ, особенно испытывающих страдания, как драгоценность, исполняющую желание. Потому что они знают, что помощь другим – это косвенная помощь себе. Если живое существо страдает, а вы можете ему помочь, оно становится очень мощным объектом накопления заслуг. Именно поэтому живые существа являются драгоценностью, исполняющей желания.

Итак, Лама Цонкапа вначале говорит об относительной бодхичитте. Существует две техники развития относительной бодхичитты: семичленная техника причины и результата и обмен себя на других. Обе эти техники помогают нам развивать сильную любовь и сострадание. Сначала я вам в общих чертах объясню структуру и основу первой техники. Это учение точно окажет позитивное влияние на ваш образ мышления. Чем больше в его слушаете, тем больше открывается ваш ум, и вы совершенно другими глазами начинаете смотреть на живых существ.

В настоящий момент, поскольку у нас нет такого понимания, мы смотрим на них очень узко. Мы видим их либо как нечто привлекательное или непривлекательное, либо как полезное или вредное. Существуют только два этих измерения. К привлекательным существам возникает привязанность. Если они приносят вам пользу, вы им улыбаетесь и пытаетесь как-то использовать. Но если, например, вы едете в метро и в вагоне есть какой-то непривлекательный человек, вы не захотите сидеть с ним рядом. Если этот человек выглядит опасным, вы будете его бояться. На всех живых существ вы смотрите только с таких позиций. Они разделены у вас на два лагеря: полезные и привлекательные, вредные и опасные. И в связи с этим живые существа становятся для вас объектами привязанности или ненависти, вместо того чтобы стать объектами любви и сострадания. Либо живое существо может быть для вас нейтральным объектом, к которому вы ничего не испытываете и игнорируете его. Это наше исходное состояние ума. Именно поэтому живые существа не рассматриваются нами как нечто ценное. Бодхисаттвы, поскольку у них очень богатая философия, рассматривают всех живых существ как драгоценность, исполняющую желания. Какое бы существо они перед собой ни видели, они спонтанно порождают в себе любовь и сострадание.

Сейчас я вам объясню механизм, с помощью которого возникают любовь и сострадание, а также как возникают привязанность и гнев. То, что я вам сейчас говорю, имеет отношение к нашей повседневной жизни. Это не что-то далекое, абстрактное, а то, с чем мы сталкиваемся каждый день. Если вы поймете это, постепенно ваш ум начнет меняться. Вы избавитесь от неправильного способа мышления, заменив его правильным.

Как я вам уже говорил, у вас в голове не должно быть двух шкатулок: одна – шкатулка Дхармы, а другая – обычная, повседневная. Когда вы приходите сюда, вы открываете шкатулку Дхармы и складываете туда учение. Вы говорите: «О, очень красивое учение!». Потом вы ее запираете на два замка. Как только выходите отсюда, вы открываете повседневную шкатулку и становитесь совершенно обычным человеком, как все. Придя домой, вы говорите: «Теперь я буду делать практику». Тогда вы закрываете повседневную шкатулку и достаете шкатулку Дхармы: «Пусть все живые существа будут счастливы. Пусть все будет хорошо. Я буду заботиться о других больше, чем о себе». Как только молитва закончена, вы тут же захлопываете шкатулку и кричите на своих соседей, что они глупы и мешают вам делать практику. Это ошибка. У вас должна быть одна шкатулка на все случаи жизни.

У вас уже есть одна шкатулка – вам не нужна отдельная шкатулка Дхармы. Ваш повседневный ящик с инструментами настолько забит, что вам некуда положить туда Дхарму, поэтому вы заводите специальный ящик для Дхармы. Что надо сделать вместо этого? Во время учения вам надо открыть свой обычный ящик, выкинуть оттуда все инструменты, которые – вы понимаете – вам уже не понадобятся, и положить туда инструменты Дхармы. Настоящая духовная практика – это повседневный способ мышления, ежедневные действия. Это очень важно. Так получается, что в вашей обычной жизни ящик Дхармы у вас заперт. У вас под рукой всегда ваш обычный ящик, которым вы пользуетесь. Поэтому получается так, что в обычной жизни вы не практикуете Дхарму, потому что в вашем повседневном ящике инструментов Дхармы нет.

Поэтому каждый раз, слушая учение, вы должны выбрасывать инструмент, связанный с неправильным мышлением и заменять его инструментом, который имеет отношение к практике Дхармы. Когда слушаете учение, вы должны отследить, что вот этот способ мышления был недостоверный, у него очень много недостатков. А такое-то мышление в соответствии с Дхармой достоверно и имеет такие-то преимущества. В тот момент, когда вы развиваете в этом убежденность, в вашем сердце начинают происходить изменения, ваш способ мышления меняется. Именно это называется реализацией. Ваш ум открывается, вы становитесь добрыми. Нельзя просто заставить себя быть добрым, любить других. Если изменится ваш способ мышления, вы будете любить других без труда.

Если вы думаете много негативного о человеке, то у вас сам собой породится гнев. Если же вы будете мыслить позитивно, то гнева не появится. У нашего ума очень хорошая память на негативные вещи. Если нам кто-то вредит, наш ум очень подробно запоминает, когда, во сколько это произошло. Если я спрошу у мужа, какие недостатки у его жены, то он тут же перечислит очень много недостатков. Также и жена быстро назовет недостатки мужа. А если я спрошу, какие хорошие качества у мужа или жены, что доброго они сделали, тогда они задумаются. Это неправильно. Вы должны легко и быстро перечислять достоинства мужа или жены, помнить о них. А вот про ошибки помнить не надо. Вот это правильный способ мышления.

Иисус Христос говорил об этом же: забудьте о человеческой недоброте, помните о человеческой доброте. Это учение бодхисаттвы. Прощайте других – это очень важно.

Сейчас я вам расскажу, как при виде живого существа возникает привязанность, гнев, зависть. Когда мы видим существо, мы воспринимаем его либо как привлекательное, либо как способное причинить нам вред. Мы не видим их просто как живых существ. Мы не воспринимаем их как объекты любви. Если существо представляется вам привлекательным, привязанность возникает спонтанно. Если же вы видите его как существо, которому не хватает счастья, у вас спонтанно возникнет желание, чтобы оно было счастливым. Нам это сложно сейчас представить. Мы не видим живых существ с точки зрения того, как им не хватает счастья.

Зато мы очень хорошо видим, как нам не хватает счастья: «У меня нет того, этого. Есть трехкомнатная квартира, но нет четырехкомнатной. У меня нет дачи. У моего друга две машины, а у меня только одна». Когда вы думаете о себе, вы сразу видите, как вам не хватает счастья, как вы страдаете. Но относительно других вы этого не видите. Именно из-за такого образа мышления у вас всегда есть проблемы и вы не можете развить любовь и сострадание. Когда бодхисаттвы видят живых существ, то они сразу замечают, как им не хватает счастья и как они страдают. Их ум сразу же преисполняется любви и сострадания. Когда они смотрят на себя, то они думают: «Я счастливее, чем другие существа. Как же они страдают! У некоторых нет даже хлеба, а у меня дома – десять буханок. Это несправедливо». Если вы так думаете, то ваш ум очень богатый. Если даже у вас дома только хлеб, вы очень богаты.

Когда бодхисаттвы смотрят на живых существ, они видят тех, которые страдают больше, у которых меньше всего счастья. Когда они сравнивают этих существ с собой, они понимают: «У меня достаточно богатства, достаточно здоровья. Мои проблемы – ничто по сравнению с проблемами других». Все живые существа одинаково хотят быть счастливыми. Поэтому у бодхисаттв счастливое состояние ума, даже если они потеряют ногу. Они знают, что есть те, у кого нет обеих ног, или руки, или сильно болит желудок. «А у меня всего лишь одной ноги нет – это ничего страшного» – так ум становится сильным.

Наш образ мышления сводится к тому, что мы всегда смотрим на то хорошее, что есть у других людей. Например, у вашего соседа всегда было очень много проблем. Но вот однажды он купил машину. Когда у него были проблемы, вы этого не замечали, не обращали внимания. Как только он купил машину, у вас тут же возникает зависть: у него есть, а почему у меня нет? Он купил машину, а я не могу. И вы сразу становитесь несчастными. У людей столько проблем все время, но как только хотя бы один день они счастливы, ваш ум не может этого стерпеть. Вы несчастны из-за того, что счастливы они. Нормальные люди счастливы, когда счастливы другие. Когда вас огорчает чужая радость, ваш ум ненормален. И это не вопрос духовности. Даже если вы у ребенка спросите, нормально ли, что человек несчастлив от того, что другие счастливы, он скажет, что это ненормально.

Такой ненормальный способ мышления возникает оттого, что вы все время смотрите не на то, чего людям не хватает, а на то хорошее, что у них есть. Глядя на это хорошее, вы думаете, что у вас этого нет. Таким образом у вас возникает зависть: почему этого нет у меня? «Я-я-я» – опять я. Так вы становитесь не совсем нормальным человеком. Когда вы завидуете, вы ненормальный, из-за этого вы сами несчастны и делаете несчастными других. Как только вы открываете рот, ваш сосед становится несчастным. Он купил машину, а вы говорите ему: «У твоей машины некрасивый цвет. Она не очень хорошая. Вот та машина лучше». Он с таким трудом купил машину, а вы делаете его несчастным. Это глупо.

Если правильно думать, то машина вашего соседа – это и ваша машина тоже. Вы ему должны сказать: «Молодец, что купил машину. Я так рад за тебя. Это хорошая машина. Я тоже мечтаю купить такую, но пока не могу. А ты молодец! Но это не только твоя машина – в субботу и воскресенье нам можно на ней ездить вместе». Если вы ему так скажете, он будет очень рад: «Конечно, это наша машина». Он много работал, в конце получил маленький результат. Почему вы мешаете его счастью? Если кто-то из ваших родственников, друзей покупает машину, и вы завидуете, то они тоже несчастны. Когда ум работает неправильно, несчастны и вы сами, и вся ваша семья, соседи, родственники.

Если вы делаете других счастливее, то в итоге сами будете счастливы. В конце концов вы получите хорошую машину. Это мудрый образ мышления. В воскресенье вы позвоните соседу и предложите вместе покататься. Он будет счастлив, и вы тоже. Это буддийское учение. Надо уметь сорадоваться. Человек, который сорадуется, всегда счастлив. Он будет счастлив даже больше, чем если бы купил машину себе. Это я вам говорю не просто так. Я сам так позитивно смотрю и мыслю – и всегда счастлив. И вы тоже думайте так. Если бы я сам так не делал, но вам говорил, это был бы обман.

Когда вы видите живых существ, никогда не воспринимайте их как объекты привязанности или ненависти. Это мой совет. Никогда не думайте: «Как он (она) могут быть для меня полезны?». Каждый раз, когда видите кого-то, думайте, как ему (ей) не хватает счастья и как он (она) страдает. Когда вы будете стараться воспринимать так еще и еще раз, со временем у вас спонтанно будут возникать любовь и сострадание. Вы должны понимать, что объектом любви является существо, которому не хватает счастья. Как только вы видите существо таким образом, вы немедленно желаете, чтобы оно было счастливо. Есть объект любви и аспект любви. Аспект любви – это желание счастья. Это настоящая любовь, которая происходит от восприятия объекта любви.

Не надо говорить: «Я всех люблю». Старайтесь видеть, как всем вокруг вас не хватает счастья, и любовь породится спонтанно. Медитация на любовь не означает сесть в позу медитации и представлять перед собой сердце, пронзенное стрелой. Любовь – это то, что нужно взрастить. На любви невозможно сконцентрироваться, как на некоем объекте.

Как ее можно развить? Первое, что вы должны сделать, это понять, каким именно образом живым существам не хватает счастья. Вы можете начать со своих соседей, родственников, всех жителей Москвы. Подумайте: с самого утра они бегают, как тараканы, до позднего вечера. И зачем? Они все равно не находят счастья и очень страдают, потому что не знают, как создать причины счастья. Если вы будете так размышлять, вам станет их жалко и вы подумаете: «Пусть эти люди будут счастливы». И не только жители Москвы, а все существа, находящиеся под контролем омрачений. Они даже временного счастья достичь не могут – как же в таком случае им достичь истинного счастья. Если вы будете так размышлять, ваши глаза наполнятся слезами. Это тронет ваше сердце. Вы подумаете: «Неважно, что у меня. Так много существ, которым не хватает счастья. Пусть они будут счастливы».

Если вы будете думать так хотя бы одну минуту – это уже медитация на любовь. А далее надо просто пребывать на этом чувстве. Это надо делать каждый день. Это настоящая пища для вашего ума. Ваш ум не получает настоящую пищу – всегда плохую: пищу зависти, привязанности, высокомерия и других омрачений. Если ум питается такой негативной пищей, как он может быть здоровым?

Я даю вам очень практичное учение, которое можно применять в повседневной жизни. Вы должны делать эту практику хотя бы в течение пяти минут, но каждый день. И вы увидите,

что ее преимущества безграничны. Будда однажды спросил Ананду: «Если один человек будет практиковать парамиту щедрости в течение одной кальпы, а другой человек в течение одного мгновения будет желать счастья всем живым существам, кто накопит больше заслуг?». Ананда ответил: «Второй человек». Будда сказал: «Правильно». Тот, кто будет практиковать парамиту щедрости в течение одной кальпы, накопит очень большие заслуги. Но все они – ничто по сравнению с заслугами того, кто на мгновение пожелал счастья всем существам. Причина этого заключается в том, что второй человек пожелал счастья всем. Поскольку живых существ бесчисленное количество, соответственно, накопленные заслуги будут также безграничны.

В настоящий момент заботиться о других больше, чем о себе, для вас – недостижимая практика. Но вы можете каждый день возвращать в себе любовь и сострадание. Это то, что вы должны делать. Когда ваши любовь и сострадание естественным образом будут становиться сильнее и сильнее, тогда таким же естественным образом вы будете любить других больше, чем себя. Когда мать любит своего ребенка все сильнее, она совершенно естественно ценит его больше, чем себя. У нее нет с этим никаких проблем. Когда ребенок заболевает, его мама говорит: «Как было бы хорошо, если бы я могла забрать себе болезнь моего ребенка». Это происходит у нее спонтанно, естественным образом. Это очень практично.

Бодхисаттвы так относятся ко всем живым существам. Бодхисаттва был бы очень счастлив, если бы мог забрать себе страдания их всех. В реальности, поскольку существует механизм причины и следствия, он не может забрать их страдания. Но в силу того, что он думает таким образом, он становится все более и более счастлив. Когда вы упали со скалы и летите, даже если вы при этом будете говорить: «Я не хочу падать!», вы все равно упадете. Таков механизм. Аналогично, заботясь о других больше, чем о самих себе и желая: «Пусть будут счастливы все другие, а не я. Мне никакого счастья не нужно», вы все равно будете становиться счастливее и счастливее.

Обычно живые существа все время говорят: «Я хочу счастья», а получается обратное – они страдают. С безначальных времен до нынешнего момента мы следуем теории эгоизма, поэтому страдаем. А теперь мы меняем эгоистическую теорию на теорию заботы о других. Если вы сможете из своего ящика убрать инструменты, связанные с эгоистической теорией, и заменить их инструментами, позволяющими заботиться о других больше, чем о самих себе, это будет очень большая реализация. Это не может произойти за день или два. Вы будете слушать и слушать учение, медитировать снова и снова. А потом в какой-то день вы сможете взять и произвести эту замену. Это и есть реализация.

Реализация – это когда вы устраняете одно негативное качество ума и заменяете его позитивным качеством. Из ящика вашего ума вы выкидываете бесполезный инструмент и заменяете его полезным и правильным. Кхедруб Ринпоче говорил, что реализация – это не ясновидение и не полеты в небе. Птицы летают по небу – ну и что? Если вы научитесь летать, в первое время люди будут относиться к этому с большим любопытством, будут вас фотографировать. На следующий день в газетах появится фотография вашего полета. У вас будут просить автографы. Но уже через месяц вашего летания по Москве на вас махнут рукой и скажут: «Птицы тоже летают». Кхедруб Ринпоче сказал: «Устраните одно негативное качество ума и развеите одно позитивное качество ума. Это и будет каплей реализации. Собирая эти капли вместе, вы достигнете океана реализации». Во время учения вы получаете некоторые капли реализации. В будущем они станут океаном.

Объект сострадания – это когда вы видите, как живые существа страдают. Для того чтобы понять, каким именно образом они страдают, у вас должно быть больше информации,



материала для обдумывания. В противном случае, вы будете испытывать сострадание только к людям увечным, малоимущим – к тем, чьи страдания явные. А к людям, обладающим богатством и какими-то еще преимуществами, вместо сострадания вы будете испытывать зависть, потому, что толком не понимаете философию.

Великое сострадание является корнем всех учений Махаяны. Чем сильнее развиваемое вами сострадание, тем проще развить бодхичитту. Все будды и все бодхисаттвы были рождены из великого сострадания. Это качество ума очень высоко восхвалял Чандракирти. Он сказал, что в самом начале пути великое сострадание подобно семени дерева Просветления. В середине пути оно подобно воде, благодаря которой дерево Просветления растет быстрее. В конце пути оно подобно плоду, питающему всех живых существ. Когда существо становится буддой, благодаря великому состраданию оно может приносить безграничную пользу всем существам. Он не останавливается ни на секунду – каждое мгновение оказывает помощь.

Именно поэтому Чандракирти говорит: «Вместо того чтобы поклоняться буддам и бодхисаттвам, я поклоняюсь великому состраданию». Это он говорил для того, чтобы продемонстрировать нам, что великое сострадание – одна из важнейших практик пути Махаяны.

Как можно развить великое сострадание? Для этого нужно понять во всех деталях, что такое страдание, все его уровни. Когда у вас в голове будет полное понимание страдания, вы сможете развить великое сострадание. Для того чтобы развить это чувство по отношению ко всем существам, включая обеспеченных, богатых людей, вы должны очень хорошо осознать положения учения о четырех благородных истинах. Вы должны понимать, что это учение – основа для реализации великого сострадания. Если человек не понимает, каким образом он сам страдает в сансаре, как же он может развить сострадание по отношению к другим живым существам?

Великое сострадание – это не то, что в ситуации, когда у кого-то болит голова, вы говорите: «Ой, пускай у него не болит голова». Это детское сострадание, которым мы обладаем уже сейчас. Это все могут. Когда вы смотрите кино, где кто-то страдает, вы плачете – это не так трудно.

Во-первых, вы должны понимать следующее: великое сострадание и великая любовь направлены не на одно конкретное живое существо, а на всех существ: пусть все они будут счастливы, пусть все будут избавлены от страдания.

Во-вторых, вы не только говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», вы говорите: «Пусть все обретут причины счастья». Когда вы желаете, чтобы все существа были счастливы, что именно вы желаете им? Какого счастья? Не понимая этого, вполне возможно, что вы пожелаете, если сами пьете водку: «Пусть у всех живых существ будет водка». Это неправильно. Вы должны понять, что такое счастье. Вы желаете существам обрести объект третьей благородной истины – пресечение страданий. Состояние ума, совершенно свободного от омрачений, и есть истинное счастье. Врач, когда видит своих больных, желает им не того, чтобы они были сыты и красиво одеты, – он желает, чтобы они вылечились от своих болезней. Он знает, как их болезнь опасна, поэтому хочет, чтобы все его пациенты полностью от нее освободились, и старается помочь им в этом.

Таким же образом вы желаете живым существам истинного, совершенного счастья полной свободы от всех омрачений. Чтобы искренне пожелать им этого, вы должны развить в себе глубокую убежденность в том, что это является абсолютным счастьем для вас самих. Вы

должны сказать себе: «Если я достигну такого состояния ума, какое это будет для меня счастье!». Если у вас нет убежденности в том, что вы хотите этого для себя, как вы можете пожелать это другим?

Поэтому Шантидева говорил: «Если даже во сне вы не думаете, как было бы здорово, чтобы ваш ум освободился от всех омрачений, если вы не хотите этого даже для себя, каким образом вы можете искренне желать такого счастья другим живым существам?».

Также вы желаете существам обрести причину счастья. Таким образом, вы желаете им обрести объект четвертой благородной истины (истины пути) – мудрость, напрямую познающую пустоту. Когда все живые существа обретут эту мудрость, они автоматически достигнут результата, которым является ум, свободный от всех омрачений (третья благородная истина). Для начала вы должны развить в себе убежденность в том, что вы сами хотите познать пустоту напрямую и обрести полностью свободный от всех омрачений ум, называемый нирваной. Постоянное желание достичь такого состояния ума – это и есть отречение.

Теперь можно посмотреть со стороны сострадания. В той молитве, которую мы читаем перед лекцией, вы говорите: «Пусть все живые существа будут избавлены от страданий и причин страданий». Вы должны понимать, о чем в этой молитве идет речь. Произнося эти слова молитвы, вы желаете не того, чтобы все существа избавились от головной боли и тому подобных неприятных ощущений. Вы желаете им избавиться от объекта первой благородной истины – страдания. Что такое страдание, о котором говорит первая благородная истина? Это сансара. Третья благородная истина – это нирвана, вторая – это причина страдания, причина сансары. Это тоже сансара.

Итак, вы должны получить более детальное представление о том, что такое сансара, какие именно страдания вы испытываете в сансаре. Чем более детальная информация у вас будет об этом, тем более искренне вы можете пожелать другим избавления от всех страданий. В сансаре с того момента, как вы, находясь под контролем омрачений, получаете перерождение, действительно нет ни одного мгновения истинного счастья. Все то, что мы обычно принимаем за счастье в сансаре, – это не счастье, а страдание перемен. Это подобно тому, как вы очень замерзли, находясь на улице, в холоде сансары. Вы зашли в помещение, где горит сансарический огонь, и вам стало тепло. Вы говорите: «Какое счастье!», считая объектом счастья этот огонь. Так вот, огонь – не объект счастья. Если бы он был им, тогда, чем больше бы вы находились рядом с ним, тем более счастливыми бы себя чувствовали. Если вы воткнете иголку в свое тело, то иголка будет объектом страдания – чем больше вы будете ее вонзать в тело, тем большее страдание будете испытывать. Иголка в теле всегда будет объектом страдания и не станет объектом счастья, потому что это истинный объект страдания.

Если бы огонь, еда и все, что мы обычно принимаем за объекты счастья, действительно бы являлись таковыми, то чем больше бы мы с ними соприкасались, тем более счастливыми себя чувствовали. Но так не происходит. Когда вы переедаете, вы уже не хотите есть, потому что это становится для вас страданием. Ни один объект сансары не является объектом счастья. Это объект одного экстремального страдания, который превращается в объект другого крайнего, экстремального страдания. Сначала мы страдаем от неимения того, чего мы хотим. Когда получаем это, у нас начинаются страдания от обладания этим объектом. В этом и заключаются страдания вращения в сансаре. Если у вас есть муж, вы страдаете оттого, что он у вас есть. Если у вас есть жена, то вы испытываете страдания от наличия жены. Если вы разводитесь с мужем или женой, то вы испытываете страдания от расставания с ними.

Если стать мэром Москвы – ваша цель, но вы им никак не становитесь, то вы от этого очень сильно страдаете. Но если вам все-таки удалось стать мэром, то вы сразу же начинаете страдать оттого, что вы получили этот пост. Какая разница? Когда ум охвачен омрачениями, в какой бы ситуации вы ни оказались, кем бы ни стали, вы все равно будете страдать от болезни сансары. Куда бы вы ни пошли, ситуация не изменится. Это подобно человеку, который болен туберкулезом. Куда бы он ни пошел, болезнь последует за ним. Не надо стремиться куда-то уехать, например, в Америку. В Америке свои страдания. Надо меняться внутри. Когда ум немного очищен (меньше омрачений, больше позитивных состояний ума, благих мыслей), вы в любом месте будете счастливы. Если ваш ум полон омрачений, вы думаете негативно, то кем бы вы ни стали, где бы вы ни были, счастливы вы не будете.

Третий вид страдания – всепроникающее страдание. До тех пор, пока вы обладаете пятью скандхами, находящимися под контролем омрачений, вы будете испытывать страдания. Это подобно ране на руке. Невидимая рана тела и ума является источником всех ваших страданий. Из-за этой раны, кто бы до вас ни дотронулся, вы моментально почувствуете боль. Если люди скажут вам, что вы дурак, то вам будет больно, потому что у вас есть рана. Даже совсем немного неприятных слов – и вам уже очень больно. Потому что у вас есть рана. Люди, которые излечили эту рану, всегда спокойны, что бы им ни говорили. Для них это, наоборот, хорошо, как массаж. Они говорят: «Как здорово. Давай еще. Мне это полезно». А когда рана есть, соответственно, вам больно. Бодхисаттвы залечили все свои раны тела и ума. Соответственно, чем больше их трогают, тем им лучше – для них это массаж.

Вы также в деталях должны понять, что такое три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. В тексте «Абхисамаяланкара» Будда Майтрея объясняет более детально все виды страданий. Когда вы поймете, как сами страдаете в сансаре, вы будете видеть, как страдают все другие, независимо от того, бедны они или богаты. Президент кто-то или не президент – для вас не имеет значения – все они страдают в сансаре. У вас будет одинаковое сострадание ко всем. В больнице лежат больные с туберкулезом. Они могут быть разными: кто-то богат, одет в красивые одежды, носит дорогие часы, а кто-то беден. Врачу совершенно нет разницы. Он не завидует дорогим часам богатых пациентов, поскольку понимает, что все они больны одной опасной болезнью – туберкулезом. Он понимает, что, если не будут пить лекарства, они расстанутся со своим телом.

Когда вы четко поймете, что такое первая благородная истина – истина страдания, то вы будете искренне желать, чтобы живые существа избавились от страданий. Также вы будете желать, чтобы они избавились от причины страданий. Что такое причина страданий (благородная истина источника страдания)? Вы желаете, чтобы все существа избавились от омрачений, в частности, от трех основных омрачений, которыми являются неведение, гнев и привязанность. Если говорить коротко, то, желая существам обрести счастье и его причины, вы желаете им обрести третью и четвертую благородные истины. А когда вы хотите, чтобы существа избавились от страданий и их причин, вы желаете им избавиться от объектов первой и второй благородных истин.

Это очень ценное учение. Не забывайте его. Сейчас мы рассмотрели взаимосвязь учения о бодхичитте с учением о четырех благородных истинах. Такого учения нет в Хиньяне. Там присутствует развернутое учение о четырех благородных истинах с индивидуальной стороны.

Меня попросили дать обет Прибежища. Сегодня я его передам.

Вы должны понимать, что Будда – это существо, которое полностью избавилось от объектов первой и второй благородных истин (от страданий и причин страданий) и полностью реализовало третью и четвертую благородные истины (счастья и причин счастья). Помимо этого Будда развил великое сострадание и породил бодхичитту. Благодаря этому он полностью устранил из ума препятствия к всеведению. Такое существо способно спонтанно одновременно познать все феномены. Пребывая в состоянии медитативного сосредоточения, такое существо способно эманировать бесчисленное количество тел и помогать бесчисленному количеству живых существ. Это происходит благодаря тому, что у него есть великое сострадание. В таком существе следует принимать прибежище.

Что такое Дхарма? Дхарма – это третья и четвертая благородные истины. Ваш ум, напрямую познающий пустоту, – это и есть истинная Дхарма. Это то, что освобождает вас от сансары. Ваши любовь и сострадание – это также Дхарма. Они приведут вас к состоянию счастья. Дхарма – это лекарство, которое исцеляет болезнь омрачений. Не только это. Ваше собственное состояние ума, свободное от всех омрачений – это также Дхарма. Это нирвана. Вы принимаете прибежище в этих двух видах Дхармы – в объектах третьей и четвертой благородных истин. В настоящий момент мы принимаем прибежище в первой и второй благородных истинах, поэтому мы продолжаем вращаться в сансаре. Мы принимаем прибежище в гневе, привязанности, зависти – причинах страдания, поэтому вы постоянно страдаете в сансаре. Поэтому не надо принимать прибежище во второй благородной истине, не надо принимать прибежище в своем гневе. Также не надо принимать прибежище в первой благородной истине – не надо принимать прибежище в своем благополучии, богатстве, в том, что у вас есть хорошего, потому что это все принадлежит сансаре. Все это есть результат загрязненной кармы. Это не объекты счастья – это объекты страдания перемен. Будда говорит, что, принимая прибежище в третьей и четвертой благородных истинах, вы надеетесь, что когда-нибудь они спонтанно возникнут в вашем сердце.

Третий объект Прибежища – это Сангха – духовная община, обладающая прямым познанием пустоты. Вы принимаете прибежище в Сангхе, как в медсестрах. Они показывают вам пример.

А сейчас сделаем посвящение заслуг, чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ.