

Я рад вновь видеть вас сегодня. Как обычно, породите в себе правильную мотивацию для получения учения Дхармы об укрощении ума. Это одно из лучших лекарств для излечения болезни омрачений. Это учение, которое вы получаете, является одним из лучших методов обрести счастье и избавиться от страданий. С безначальных времен и по сей день, вы применяли столько разных методов, которые не имеют отношения к укрощению ума. Вы перепробовали все методы до последнего и, тем не менее, не решили своих проблем. Вы использовали, пожалуй, все методы, какие только существуют, за исключением укрощения ума, для того чтобы стать счастливыми. И до сих пор нам не хватает счастья. Но великие учителя прошлого, поскольку они увидели, что существуют методы укрощения ума, стали применять эти методы в своей практике и тем самым разрешили свои проблемы и обрели безупречное счастье.

Сегодня я буду объяснять вам, как избавиться от страданий и стать счастливыми, используя методы укрощения ума. Когда вы получите это учение, сразу же через час или два ваш ум несколько успокоится. Я вижу, что с вами это происходит. Это как раз следствие получения такого учения. Но не ожидайте сразу же больших результатов. Главное, чтобы учение осталось в вашем сердце. И когда однажды это лекарство начнет действовать, функционировать, оно повлечет большие перемены в вашем уме. Когда вы слышите от людей ядовитые речи, этот яд хоть и не начинает сразу же действовать на вас, но, тем не менее, он проникает в ваше сердце, и остается там до тех пор, пока однажды при столкновении с небольшим условием он не начнет действовать на вас. А когда этот яд начинает действовать на вас, вы становитесь очень странным человеком, очень вредоносным. Поэтому все слова, речи, которые вы слышите, оказывают воздействие на ваш ум. Вначале лучший для вас совет – это не связываться с дурной компанией, потому что дурное влияние очень заразительно. Очень важно иметь друзей, единомышленников, которых точно так же, как и вас, интересует духовное развитие. В Уфе есть Дхарма-центр «Тушита», где как раз собираются подобные единомышленники. Я рекомендую каждому из вас стать членом этого центра. Тогда общение с этими единомышленниками будет благотворно на вас влиять.

Когда благодаря получению учения ваш ум станет более укрощенным, где бы вы ни находились, куда бы ни отправились, вы везде будете счастливы. Все, что бы вы ни ели, будет казаться вам вкусным, приносить удовольствие, даже просто чай и кусок хлеба. Если же в уме много омрачений, то даже самая доброкачественная еда будет казаться невкусной. Что такое по-настоящему вкусная еда? Когда ум очень спокоен, укрощен, то любая еда для вас по-настоящему вкусна. Когда ум охвачен добротой, находится в счастливом состоянии, то он может изменить даже вкус еды.

Во времена жизни Будды Шакьямуни произошла такая история. Один человек решил посмеяться над Буддой и сделал ему подношение отвратительной на вкус испорченной пищи. Но когда Будда вкусил ее, он стал есть ее, как будто это качественная хорошая пища. Ученик Будды Ананда взял тарелку и попробовал пищу. Его лицо сморщилось. Он спросил Будду, как тот может есть такую невкусную еду как обычную еду. Будда сказал: «А мне очень вкусно». Ананда сказал: «А мне очень плохо от нее». Тогда Будда предложил Ананде попробовать крошку еды со своего языка. Когда Ананда попробовал ее, он поразился, насколько вкусна была эта пища. Эта история говорит нам о том, что, если у человека полностью очищенный ум, то, какую бы пищу он ни ел, для него она необыкновенно вкусна. А если же ум не обуздан, не укрощен, то даже, если предложить человеку самую изысканную пищу, она покажется ему отвратительной, невкусной. Например, если муж приходит домой в плохом настроении, то даже если жена приготовит ему особенно вкусный ужин, он не станет есть, скажет, что еда отвратительная и есть ее невозможно. Здесь

проблема не в пище, а проблема с умом мужа. Если ум мужа спокоен, умиротворен, то даже если жена забудет посолить еду, он не заметит и скажет, что еда очень вкусная.

Не только пища, но и любое переживание в нашей жизни очень тесно связано с состоянием нашего ума. Если ваш ум хоть немного укрощен, то даже в очень бедной одежде вы будете счастливы. Если же ум не укрощен, то вы можете надеть самую дорогую одежду, но она на вас будет плохо смотреться. Вы будете странно в ней выглядеть. Поэтому все, что вы переживаете в своей жизни, будет для вас хорошо, если ум, хоть немного укрощен. Если люди с помощью медитации немного укротили свой ум, то они достигают определенной реализации. Первым признаком этой реализации будет являться то, что где бы они ни находились, они везде будут счастливы. Что бы они ни ели, любая еда им кажется вкусной. Что бы они ни носили, они довольны тем, что у них есть. Четвертый признак: с кем бы они ни находились, они счастливы в любой компании.

Что является признаком не укрощенного ума? Первое: где бы вы ни находились, вы везде несчастливы. Если ни в одном месте вы не чувствуете себя счастливым, значит, ваш ум не укрощен. Если в некоторых местах вы счастливы, а в других не очень, то это означает, что у вас не настолько плохая ситуация с умом. Ум, конечно, не укрощенный, но не до такой степени. Если, что бы вы ни ели, вам все невкусно, это означает, что у вас очень не укрощенный ум. Если какая-то еда вам нравится, но по большей части вам не угодить, это означает, что ваша ситуация чуть лучше. Затем с одеждой. Что бы вы ни надели, вы всем недовольны. И то вам не так, и это. Даже если вы дорогую одежду надеваете, вам она тоже не нравится. Например, муж работал, работал, купил шубу. Сначала все хорошо, а потом: тут толсто, цвет не тот, муж дурак – купил не то. Муж-то здесь не причем. Он старался. Просто ваш ум не укрощен. Затем о вашей компании. Если вы подвержены перепадам настроения, с этим человеком не можете общаться, с тем не хотите, это признак того, что ваш ум не укрощен. В действительности, какое бы существо вы ни видели, вы должны быть счастливы видеть каждое из них. Потому что в реальности все они были раньше вашими матерями и были необычайно к вам добры. В течение многих жизней вы не встречались с ними. В этой жизни вы, наконец, их встретили, поэтому, вы должны быть счастливы вновь видеть своих матерей.

У нас плохая память. В прошлой жизни, расставаясь с этим человеком, вы молили, чтобы вновь его увидеть в будущей жизни. Но теперь вы совершенно об этом забыли и, когда в этой жизни встретились с ним вновь, вы говорите, что вам даже невыносимо его видеть. Те, у кого есть ясновидение, испытывают сострадание к таким людям, потому что видят ситуацию, как она есть. Поэтому лучший способ стать счастливыми и избавиться от страданий – это укротить свой ум. Если вы не укрощаете свой ум, то все учения, какие бы вы ни получили, будут для вас бесполезны. Говорится, что даже каннибалы-людоеды способны с помощью этого учения укротить свой ум. Вы должны быть способны на большее, чем эти людоеды.

Сейчас я расскажу вам историю про одного людоеда. Много-много миллионов лет назад, когда Будда был еще бодхисаттвой в одной из своих предыдущих жизней, родился царевич Дава. В те времена жил людоед, который питался одними царевичами. Людоед узнал, что есть такой царевич Дава, и стал за ним охотиться. Ему захотелось его съесть. И вот однажды царевич Дава, которому в тот момент было шестнадцать лет, пошел к своему Учителю просить учение. Вместе с группой молодых людей он стал получать учение, и в этот момент к ним неожиданно явился людоед. Все перепугались, стали метаться туда – сюда, ища укрытие, бросились прочь. И тогда царевич Дава сказал: «Людоед, оставь в покое этих людей. Я принц Дава, иди сюда». Людоед подскочил к нему, схватил и унес далеко в горы. Там он поставил царевича Даву на большой камень, а когда взглянул на него, увидел, что

тот плачет. Людоед сказал: «Я слышал, что царевич Дава очень мудрый и храбрый. Но сегодня, когда я его поймал, я вижу, что этот храбрый царевич плачет». На что царевич ему ответил: «Я плачу не потому, что боюсь тебя. Съешь ты меня или нет, рано или поздно мне все равно придется умереть. Смерти-то я не боюсь». «Тогда почему же ты плачешь?» – спросил людоед. Царевич сказал: «Как раз сегодня мне выпал редкий шанс получить драгоценное учение Дхармы от своего Духовного Наставника, учение о том, как укротить мой ум. Но посередине этого учения пришел ты, схватил меня, и я не дослушал это учение до конца. Я боюсь, что учение о том, как укротить свой ум, я не смогу уже получить во множестве грядущих жизней. Поэтому-то я и плачу. Если можешь, пожалуйста, отпусти меня к моему Духовному Наставнику. Я должен дослушать учение до конца, после чего я вернусь к тебе. Тогда людоед рассмеялся и сказал: «Ты хитрец, пытаешься меня обмануть». На что царевич Дава сказал ему: «Солнце может погаснуть, океан высохнуть, но царевич Дава никогда не солжет».

Людоед был немного удивлен: «Хорошо, отпускаю тебя. Даже если ты не вернешься ко мне, я опять тебя поймаю». Царевич Дава сказал: «Спасибо тебе большое. Я получу учение до конца и обязательно к тебе вернусь». После этого царевич Дава пошел к своему учителю, получил до конца учение и ровно через неделю рано утром вернулся к людоеду в горы. Людоед, увидев его рано утром, был потрясен тем, что царевич Дава к нему вернулся. Он увидел, что лицо царевича сияет от счастья. Тогда он задумался: «Какое такое учение получил царевич, что сейчас так счастлив? Я еще никого перед смертью не видел таким счастливым. Он же знает, что я вот-вот его съем. Ему осталось жить считанные минуты. Почему он такой счастливый? Что заставило его стать таким счастливым?» Тогда людоед прямо спросил у царевича: «Пожалуйста, скажи мне, какое учение ты получил от своего духовного наставника, что сделало тебя таким счастливым?» На это царевич Дава сказал: «Ну, какой мне смысл рассказывать тебе об этом учении, если ты не понимаешь ценности этого учения? Ты знаешь ценность только мяса. Вот перед тобой мясо, ешь его. А ценность драгоценного учения тебе все равно не понять». Это только раззадорило любопытство людоеда. Он стал настаивать: «Скажи мне все-таки, какое учение ты получил?» На это царевич Дава сказал: «Просто так дать тебе учение я не могу. Ты должен сначала построить для меня трон для того, чтобы выразить свое уважение не ко мне, но к учению».

На самом деле буддийское учение не дается просто так, в неформальной обстановке, за чашкой чая. Для того чтобы выразить свое почтение к учению, те, кто просит своего наставника дать учение, должны приготовить трон для наставника. Но не потому, что сам духовный учитель какой-то выдающийся, необычный человек, а именно из уважения к учению, которое он будет давать. Сейчас я сижу перед вами на троне не потому, что я особенный человек. Я такой же, как вы, но то учение, которое я вам даю, является необычным. Из почтения к этому учению я сижу на этом троне.

Тогда людоед приготовил трон для царевича Давы. Царевич Дава сел на трон и сказал: «Для того чтобы выразить почтение к учению, ты должен сделать три простирания, но не передо мной, а перед учением». Людоед скрепя сердце, нехотя сделал перед троном три простирания. И тогда царевич Дава передал ему учение, которое сам получил от своего духовного наставника. Он дал подробное учение о том, как укротить свой ум. Все я сейчас вам рассказать не могу. Когда людоед получил учение от царевича Давы, из его глаз полились слезы. Он сказал: «Я такой плохой. У меня такое большое тело. Мне бы только помогать другим. А вместо этого я приношу страдание множеству живых существ». Со слезами на глазах он простерся перед царевичем и сказал: «Отныне я даю тебе обещание, что не буду вредить ни одному живому существу. Тех царевичей, что томятся у меня в заточении, и которых я собирался съесть, сейчас я выпускаю на свободу. Никого из них не трону. Отныне я постараюсь изо всех сил укротить свой ум. Во-первых, я никому не буду вредить. Во-вторых, буду помогать другим». Царевич Дава вместе с другими царевичами

ушел. Людоед сел медитировать. После долгого времени он достиг высоких духовных реализаций.

Итак, в первой половине жизни людоеда люди, услышав его имя, в страхе разбежались. А во второй половине его жизни люди стали искать с ним встречи, чтобы получить от него учение. Поэтому, когда ваш ум будет укрощен, все будут искать встречи с вами, будут рады вас видеть. Возьмите эту историю себе за пример и постарайтесь укротить свой ум.

Наш ум может быть укрощен на все сто процентов, но укротить его можно не силой, а только если его раскрыть. То, что я вам давал вчера и даю сегодня, это то, что царевич Дава передал людоеду. Людоед слушал учение с большим вниманием, с полным сосредоточением, потому что для него это были методы укрощения ума. Поэтому оно для него стало очень действенным. Учение никогда не теряет своей силы. Все зависит от тех людей, которые слушают это учение. Если их ум готов к учению, то для них оно имеет ту же силу, что и прежде. Вот сейчас я даю вам то же учение, что давали мастера в давние времена. Однако, как вы его воспримете, зависит от вас. Для одних людей из присутствующих здесь в зале учение будет очень эффективно, для других оно будет иметь средний эффект, а для третьих будет иметь малый эффект или вообще никакого эффекта. Все зависит от состояния вашего ума. Я даю учение для всех одинаково и хочу, чтобы оно воспринималось всеми одинаково. Но это зависит от состояния вашего ума.

Также я хочу сказать вам, что позитивные эмоции возникают в нашем уме с большим трудом. А негативные эмоции возникают очень легко из-за одной ошибки. Причина в том, что в нашем уме нет равностности. Для того чтобы уменьшить негативные качества ума и увеличить позитивные качества, первое, наиважнейшее, что вы должны сделать со своим умом, это уравнять его, сделать его равностным. Наш ум подобно обезьяне постоянно делит всех живых существ на три категории. В этом вся «Санта-Барбара» нашего ума. Что мы обычно делаем? Вы как обезьяна, перед которой три корзины с фруктами, и она перекладывает фрукты из одной корзины в другую. Образно говоря, вы как обезьяна перекладываете всех живых существ из одной корзины в другую. Если кто-то говорит вам приятное, то вы подобно яблоку кладете его в корзину своих друзей. То есть обезьяна вашего ума кладет это яблоко в корзину своих друзей. Затем, если кто-то в корзине ваших друзей вдруг скажет вам что-то неприятное, то вы вытаскиваете его из корзины друзей и перекладываете в корзину врагов. А если же вам не вредят и не помогают, то вы складываете их в корзину посторонних. Если кто-нибудь из посторонних принес вам, хоть малую пользу, вы перекладываете его в корзину друзей. Исследуйте в течение одного года, сколько раз вы меняете друзей на врагов, врагов на посторонних, посторонних на друзей и обратно. Одновременно с такими действиями у вас порождается то привязанность, то ненависть. И в силу своей привязанности и гнева вы создаете себе негативную карму, которая является причиной ваших собственных страданий и причиной страданий других людей.

Основная ваша ошибка состоит в том, что вы делите всех живых существ на три категории. Поэтому для того, чтобы сделать наш ум сильным, очень важно культивировать в нем равностность. Мы не должны уподобляться маленьким детям. Кто-то нам помог и сразу же стал другом. Чуть-чуть навредил, и мы сразу же записываем его себе во враги. Это мышление маленьких детей. Даже своей матери, которая всю жизнь помогала вам, стоит ей сказать вам что-то неприятное, строгое, как вы сразу же говорите, что ненавидите ее. Все добро сразу же забываете, а помните только одну неприятную вещь. Это ненормальный ум.

Сейчас я вам объясняю причины, по которым нам так трудно породить в себе позитивные эмоции, и почему так легко к нам приходят негативные эмоции и омрачения. Первая ошибка

в том, что у нас нет равнозначности, как я уже сказал. А вторая ошибка – мы очень быстро забываем доброту, которую к нам проявляли другие. Зато очень четко помним малейшие ошибки, совершенные по отношению к нам. Эта ошибка часто приводит к ссорам и разладу в семьях, дисгармонии.

Например, если я спрошу жену: «Какие достоинства есть у твоего мужа? Что муж сделал тебе хорошего?» Жена скажет: «Мне нужно подумать прежде, чем я отвечу». И если мужа я спрошу о том, что хорошего ему сделала жена, он также ответит, что ему нужно подумать. В тот самый момент, когда он сидит и ест приготовленный женой ужин, он скажет, что ему нужно подумать, что же хорошего сделала ему жена. Если же я спрошу его: «А какие ошибки совершила твоя жена?» – у него окажется отличная память, и он начнет долгое перечисление. И жена на аналогичный вопрос о ее муже застрочит, как из пулемета. У нее тоже обнаружится отличная память. Вот это неверно. Очень важно, чтобы муж и жена научились быстро забывать мелкие проступки друг друга, зато хорошо бы помнили о доброте, которую проявляли друг к другу. И тогда никто, даже если очень захочет, не сможет их различить.

Если же у вас слабый ум, вы хорошо помните все ошибки и проступки, но забываете доброту, стоит кому-то сказать вам, что видел вашего мужа (жену) с какой-то женщиной (мужчиной), и этого станет достаточно для того, чтобы ваша семья распалась или была под угрозой распада. Вы начнете сомневаться друг в друге, подозревать друг друга. Не будете думать о детях, а только о том, что если уйдете, то будете счастливы. Но когда вы уйдете, станет еще хуже. Я говорю с точки зрения этой жизни. Но с таким мышлением, если вы не можете создать гармонию в рамках одной маленькой семьи, как вы можете жить в гармонии со всеми живыми существами? Бодхисаттва живет в гармонии со всеми живыми существами. Первый шаг вашей духовной практики – научиться жить в гармонии со своей небольшой семьей. Потом вы сможете расширить эту гармонию до всех живых существ. Некоторые думают, что отречение заключается в том, чтобы все и всех бросить. Этого делать не надо. Сначала вы должны научиться жить в гармонии со своей семьей, с соседями, потом распространите это на всю Уфу, потом все шире и шире, пока не охватите всех живых существ.

И тогда вы поймете, что все живые существа во вселенной подобны одной большой семье, будто это члены одной большой вашей семьи. С безначальных времен и по сей день, мы рождались детьми всех живых существ. И не было того мира или той вселенной, где бы мы ни рождались. Мир миллиарды и миллиарды. В каждом из них мы рождались и были ребенком каждого из живых существ. Поэтому все эти миллиарды вселенных – наш дом. И все живые существа были раньше нашей матерью. Бодхисаттвы мыслят именно так и поэтому живут в гармонии со всеми живыми существами. В будущем вы, несомненно, тоже сможете обрести подобное мышление. Когда у вас появится такое мышление, то даже если кто-то скажет, что вы должны разозлиться, вы вообще не сможете почувствовать гнева. Потому что у вас уже будет основа, фундамент. Пока же наш фундамент очень шаткий. Ум у нас как у ребенка очень непрочный, нестабильный. Кто-то вам принес хоть маленькую пользу, и вы тут же называете его другом, довольны и очень сильно его любите. А кто-то причинил вам небольшой вред, и вы тут же называете его врагом, начинаете его ненавидеть и с легкостью забываете всю доброту, которую проявлял к вам раньше этот человек. Зато очень четко помните вред, причиненный им. То есть, если у вас вместо фундамента один единственный круглый камень, как вы можете построить на нем дом? Семья быстро разрушается, когда фундамент плохой. Я даю вам учение, не просто укрощающее ум. Оно полезно вам в жизни.

Сейчас я расскажу вам, как достичь равнозначного подхода к людям. Сразу же ваш ум не станет равнозначным, но постепенно к вам придет равнозначность, и вы перестанете легко менять

друзей на врагов. Сейчас обезьяна вашего ума очень активно перекладывает фрукты из одной корзины в другую. Но после того как вы прослушаете это учение, активность обезьяньего ума снизится, и вы перестанете менять друзей и врагов так легко, как раньше. Возможно, тогда вашим друзьям удастся продержаться в друзьях год, потом два года, три года. А мужа вы сможете удержать уже на всю жизнь. И жена у вас будет одна на всю жизнь. Вы не будете ее менять. Для вас ваши муж или жена станут главными яблоками в корзине. Если вы будете менять это главное яблоко, то, что уж говорить об остальных яблоках? В России некоторые обезьяны меняют свои основные яблоки по пять – шесть раз, то есть они – очень ненадежные мужья или жены. Это очень плохо. Со своим основным яблоком вы должны прожить всю свою жизнь. Тогда вы надежный муж или жена. Другие плоды из корзины вы можете менять, но свое главное яблоко старайтесь не обменивать на другие. От таких обменов страдают многие семьи и многие дети.

Мое учение не принесет вам таких необычных результатов, как ясновидение или полеты по небу, но, тем не менее, я надеюсь, что мое учение поможет вам обрести гармонию и мир в семье. Когда вы получите какой-то результат, вы скажете, что буддийское учение полезно даже для семейных отношений, и теперь его можно применить для укрощения своего ума. Сначала вы должны попытаться получить хоть какой-то результат от этого учения. Когда же вы увидите первые результаты, ценность учения будет возрастать и возрастать в ваших глазах. Тогда вы научитесь жить в гармонии не только со своей семьей, но и с соседями и всеми остальными людьми. Буддийское учение – это защита экологии, то есть человек должен жить в гармонии со всем миром. Почему нам нужно жить в гармонии со всеми явлениями окружающего мира, будь то одушевленные или неодушевленные предметы? Потому что все мы тесно взаимосвязаны со всем миром. Мы зависим друг от друга.

Здесь может возникнуть один вопрос: «Я могу жить в гармонии с ними, но они могут считать меня своим врагом. Как же мне справиться с этим?» Не волнуйтесь. Что бы они о вас ни думали, это неважно. Вы со своей стороны живите в гармонии с ними. Если они будут реагировать на вас как на врага, то это подобно тому, как размахивать рукой. Если вы не подставите под их ладонь свою ладонь, то не будет и хлопка. Пусть они машут, в конце концов, устанут. Допустим, вы считаете своих соседей или друзей очень близкими людьми, вы к ним дружелюбны, а они в ответ завидуют вам, враждуют с вами, считают вас плохим человеком. Пусть делают это. Если в ответ на ваше дружелюбие они будут отвечать враждебностью, то для вас это преимущество. Вам это пойдет только на пользу. Потому что они дают вам шанс укрепить свой ум. Они отличные тренеры для вашего ума. Это очень хорошая бесплатная сауна. Поэтому, что бы они вам ни делали, для вас это полезно. Если вы прекрасно знаете: что бы плохого другие люди вам ни делали, это идет вам во благо, укрепляет ваш ум, то все идет вам на пользу. Немного больно, но когда это полезно, то надо говорить «спасибо». Когда врач делает укол, вам больно, но полезно. Вы говорите: «Спасибо большое!» Точно также, когда другие люди вам говорят плохое, это обидно, но это шанс укрепить свой ум. И вы говорите: «Спасибо большое!» Если вы так поступите, то им потом будет стыдно. Очень важно не ввергать людей в гнев, а заставлять их стыдиться своего поведения. А когда им станет стыдно, это пойдет им на пользу, и они не будут повторять такие ошибки.

Если муж или жена совершают какой-то проступок в отношении вас, то не надо ругаться, обзывать их последними словами. Достаточно сделать так, чтобы мужу или жене стало стыдно за свой поступок. Когда им станет стыдно, они начнут меняться. Если на гнев вы будете отвечать гневом, то это ничего хорошего не даст. Пребывание в гневе не приносит гармонии. Поэтому в буддизме советуют: не надо на волне эмоций что-то говорить. Если вы выскажете, что у вас на душе, то потом свои слова назад уже не заберете. Когда вас обуревают сильные эмоции, в это время вы наполовину безумны. Вы можете сказать нечто

неожиданное для других людей. Позже, когда слова уже сказаны, их не забрать назад. Они причинят свой вред. Если же вы сразу не выплеснете эти слова, то можете приберечь их на любой другой случай, на другое время. Поэтому не надо все слова на эмоциях выплескивать из себя.

А теперь я расскажу вам, как развить равнозначность. Сначала представьте перед собой три категории живых существ. Справа от себя представьте своих друзей. Слева – всех своих врагов, всех, кто сказал вам когда-либо что-то плохое, всех, кто вам неприятен. А в середине представьте посторонних живых существ. Затем вы, как сторонний, незаинтересованный наблюдатель, начните рассматривать эти три категории людей. Задавайтесь следующим вопросом: «Почему я привязан к этой категории людей, которых я считаю своими друзьями?» Ответ может быть таким: «Потому что они дружелюбны со мной, полезны мне». Следующий вопрос: «Почему я терпеть не могу своих врагов?» Ответ таков: «Потому что они вредят мне, говорят плохие слова». А о третьей категории вы подумаете: «Посторонние же мне не вредят, но и ничего хорошего не делают».

Вслед за этим вы должны исследовать. Всегда ли мои друзья в прошлом помогали мне и будут ли они помогать мне в будущем? Они помогают мне только сейчас. И нет никакой гарантии, что они останутся такими по отношению ко мне и в будущем. Возможно, они в прошлом были моими врагами, говорили что-то плохое. Не исключено, что в будущем они поведут себя так же. Так зачем же сейчас так сильно к ним привязываться? А враги? Всегда ли будут говорить мне плохие вещи? Они сейчас говорят что-то плохое, но в прошлом вполне возможно, они были самыми близкими друзьями, жертвовали ради меня своей жизнью. В будущем они опять могут стать очень близки мне, и делать много добра. Так зачем же я буду записывать их во враги? Если вы затем посмотрите на это не только с позиции нынешнего момента, но посмотрите с позиции трех времен – прошлого, настоящего и будущего, тогда ситуация представится вам в другом свете. С позиции трех времен друзья и враги сравниваются. И посторонние только сейчас для вас посторонние, а с точки зрения прошлого и будущего, также помогали вам и будут вам полезны вновь.

Таким образом, как говорит лама Цонкапа, поскольку друзья были врагами, а враги были друзьями, зачем делать различие между живыми существами? Это очень сильный логический аргумент. То есть, если друзья были вашими врагами, а враги друзьями, зачем делить их сейчас на друзей и врагов? И те и другие были друзьями. И те и другие были врагами. Если кто-то вчера подарил вам пятьдесят долларов, а другой человек подарил их вам сегодня, кто из них добрее? Враг когда-то в прошлой жизни помог вам, друг же помогает вам в этой жизни, поэтому разницы между ними нет. Разница только во времени. Когда вы размышляете, таким образом, вы соглашаетесь с этим и говорите: «Действительно, я должен относиться ко всем одинаково, ведь все они были одинаково добры ко мне». Если вы очень сильно привязаны к своей жене или подруге, превозносите их, считаете самыми лучшими, то с такой же силой, потом вы можете их возненавидеть. То есть ваш ум не сбалансирован. Вот если кто-то любит вас объективно, то тогда это прочное, стабильное чувство.

Сейчас я объясню вам еще одну технику развития равнозначности. Техника – это образ мышления, который вы применяете. Техника, о которой я сейчас буду рассказывать, включает в себя девять обоснований, культивирующих равнозначность. Я не все из них объясню, только некоторые.

Первое – культивируйте равнозначность ко всем живым существам, рассматривая их подобно десяти нищим. Допустим, к вам приходят десять нищих. Все они одинаково голодны. Допустим, одни улыбаются вам, вежливы. Другие хмурятся и не говорят ничего хорошего.

Если вы будете кормить только тех, кто вам улыбается, а тех, кто хмурится, обделите своей помощью, то это будет очень неразумно с вашей стороны. Потому что все они одинаково голодны. Поэтому мудро было бы с вашей стороны всех их одинаково накормить. Логически для нас это очевидно. Десять голодных людей. У вас есть определенное количество хлеба, которое вы делите на десять равных частей, чтобы всех одинаково накормить. Потому что они все одинаково голодны. Для вас ведь это очень логично, да? И точно также все живые существа подобны десяти нищим. Почему? Потому что все живые существа жаждут настоящего счастья. Все они голодны и хотят насытиться настоящим счастьем. С безначальных времен и по сей день они не получали ни кусочка настоящего счастья. А настоящее счастье – это ум, полностью свободный от всех омрачений. Вот что такое настоящее счастье. И вот этого они никогда не получали. Поэтому все они равны. Одни из них улыбаются, говорят что-то хорошее. Другие этого не делают. Но какая разница? Все они подобны десяти нищим. Все они голодны одинаково. Все они желают настоящего счастья, но не получают его. Они не удовлетворены тем, что имеют. У них возникает проблема расставания с этим. Они достигают небольшого временного счастья. Но оно мимолетно и быстро исчезает. Когда вы думаете об этом, если ваш сосед купит себе очень дорогую новую машину, у вас не возникнет зависти. Вы скажете: «Сегодня он счастлив, но счастлив будет недолго. Пусть он будет подольше счастлив». Еще о чем вы должны подумать: «Мой сосед купил машину для нас. Теперь, поскольку мы с ним друзья, мы сможем вместе разъезжать на этом автомобиле». Когда вы встретите соседа, вы скажете ему: «Я так счастлив, что ты купил красивую машину. Не думай, что это только твоя машина. Это наша машина». И ваш сосед очень обрадуется, он скажет: «Ну конечно, наша».

Наш ум бывает очень глуп. Соседи, которые живут рядом с нами, на самом деле нам ближе, чем родственники, которые живут от нас далеко. Потому что вы непосредственно от них зависите. Если вы будете говорить соседу, что рады его приобретению, он будет счастлив и будет рад вам помогать. Сосед так много работал, прежде чем купить машину. А вы говорите ему: «Цвет не тот. Я видел машину лучше». Зачем? Ему это неприятно – он несчастлив, вы несчастливы. Это грязь ума. Если он купил машину, даже если цвет некрасивый, вы должны хвалить покупку, восхищаться ею. Если кто-то что-то купил, никогда не говорите ему, что эта покупка плохая. Всегда похвалите, скажите, что вещь очень хорошая. А если сосед еще не сделал выбор и спрашивает вашего мнения, тогда вы должны сказать, что другая машина была бы лучше. Надо разумно мыслить. Иногда мы даем советы не вовремя. Тогда они бесполезны и только расстраивают людей.

Вот эти пункты я даю вам не чтобы вы медитировали, а, просто, чтобы вспоминали о них время от времени. Хоть они и предназначены для медитации, не обязательно формально медитировать над ними, сидя в особой позе. Вы, допустим, куда-то едете, просто вспоминайте об этом, размышляйте. Вот как я, например, иногда еду куда-нибудь в машине и в это время чувствую близость с одним человеком, а от других как бы отдаляюсь. Когда я чувствую, что это со мной происходит, я тут же ловлю себя на этом и думаю: «Нет, так нельзя, ведь все живые существа подобны десяти нищим, все они в равной степени голодны. Как я могу разделять их?» Мой ум сразу становится нейтральным. Это как лекарство. Когда ум кипит: этот близкий, тот далекий – это пункт. Когда ум становится ровным, вы легко желаете всем людям счастья. Очень легко. Я говорю это на своем небольшом опыте, у меня нет большой реализации. Когда ум становится равностным, в этом состоянии он очень здоров. Все это лекарство для вас.

И еще я хочу вам дать одно положение. Старайтесь видеть всех живых существ подобно десяти больным. Если к вам приходят десять тяжело больных людей и просят у вас помощи, как вы можете делить их? Как вы можете одним помочь, а других обделить своей заботой, например, помогать тем, кто вам улыбается, а тем, кто не улыбается, не помогать? Ведь те,

кто не улыбается, больше нуждаются в помощи. Они больше страдают. Поэтому они не могут даже улыбаться. Таким образом, все они нуждаются в заботе, в лечении, и можно сказать, что все живые существа подобны десяти больным. Все живые существа в сансаре страдают от болезни омрачений. Кто-то говорит с вами любезно, но это означает только то, что они не слишком сильно в данный момент страдают от болезни омрачений, но все равно страдают. Те люди, которые не улыбаются и говорят вам плохие слова, в этот момент особенно остро испытывают страдания от своих омрачений. Человек, говорящий вам что-то плохое, сам несчастлив. Именно потому, что он сам несчастлив, он говорит вам плохое. Этот человек – объект сострадания, а не объект гнева.

Шантидева сказал: «Из-за этого возникает подобное. Мудрые люди, проанализировав это, не гневятся на живых существ». Что он имел в виду? Он имел в виду, что из-за омрачений живые существа не властны над собой. Охваченные омрачениями, они говорят что-то плохое, поэтому они не властны над этим. Мудрые люди путем анализа отделяют омрачения от этого человека, и поэтому не испытывают на него гнева. Шантидева также сказал следующее: «Никто не хочет болеть. Но люди болеют против своей воли. Когда возникает болезнь, они против своей воли начинают кашлять. Когда вы слышите их кашель, вы гневаетесь на них. Это очень неразумно. Вместо гнева мы должны чувствовать к ним только сострадание».

Для нас это очевидно. Когда ваш муж кашляет, вы не гневаетесь, вам его жалко, вы лечите его, потому что знаете, что он кашляет из-за болезни. Когда ваш муж или жена находятся под властью омрачений, говорят вам в этом состоянии против своей воли что-то плохое, неправильное, не надо на них гневаться. Омрачения возникли против их воли. Когда они под влиянием этих омрачений говорят или делают что-то плохое, это подобно кашлю. Вместо того чтобы гневаться на кашель их омрачений, им нужно помочь. Точно также, когда муж или жена болеют, вы даете им лекарство, также, когда они плохо говорят, не надо отвечать им тем же. Нужно сказать им следующее: «Что с тобой сегодня происходит? Это не ты. Обычно ты такой добрый. А сегодня ты сам не свой. Может быть, ты не то подумал?» И тогда ему или ей станет очень стыдно. После этого проявите свою любовь к мужу или жене. Это самое сильное оружие. Если он злится, и на это вы тоже отвечаете злостью, это неправильно. От этого дети страдают. Когда муж в гневе, а жена относится к нему с любовью, тогда в семье сохраняется гармония, счастье. Когда жена злится, муж должен думать, что она не такая, просто сегодня она немножко слабая. Поэтому муж должен сказать жене: «Я тебя очень люблю. Если я ошибся, извини меня. Я случайно такую ошибку совершил. У меня нет плохой мотивации». Это как вода, вылитая на огонь. Вы счастливы и жена счастлива.

Обычно люди думают не так. Они думают, что если жена в гневе, и я не отвечу ей тем же, то это может быть всегда. Гнев, гнев, гнев – все несчастливо. Поэтому в буддизме считается, что любовь – это самое лучшее оружие. Любовь может покорить, что угодно и кого угодно, даже людоеда. Царевич Дава укротил людоеда. Он сделал это в силу своей любви. Или злой дух. Если вы любите его чистой любовью, желаете ему счастья, то он вам вообще никакого вреда не принесет. Поэтому буддизм говорит, что любовь – это самая сильная самозащита.

Когда Будда, сидя под деревом бодхи, был уже на пороге просветления, толпы демонов пытались помешать ему, причинить вред. Но Будда остался неуязвим от вреда, нападок в силу своей несокрушимой любви ко всем живым существам. В особенности он испытывал сильнейшую любовь к тем существам, которые пытались причинить ему вред. Если человек говорит вам что-то плохое, а вы испытываете в этот момент любовь к нему, желаете ему счастья, то вы понимаете, что каждое слово, которое он произносит, подобно кашлю как симптому болезни его омрачений. Его слова вас совершенно не задевают. Вы просто их

слышите. Они в одно ухо влетают, а в другое вылетают. Ни одно из них не ранит ваше сердце. Но наш ум так не думает. Вы слышите только одно слово, которое вам кажется неправильным, задевает вас. И на основе одного только слова вы делаете множество предположений, преувеличений: «Может быть, он меня не любит, может быть, у него есть другой человек». Может быть, может быть, очень много разных «может быть». Спать не можете. Сами себе вредите. Поэтому чистая любовь – это невероятное оружие.

То, что вы услышали сегодня, это мой очередной подарок вам. То учение, которое вы только что от меня услышали, применяйте, используйте в своей повседневной жизни. Это будет ваша практика Дхармы. Особенно практикуйте это в своей собственной семье. Я вижу, что если вы будете это применять, то в вашей семье будет гармония, и ваши дети, ваши соседи, все будут счастливы. Если отец и мать уважают друг друга, находятся в гармонии, для детей это очень важно. Для детей это самая здоровая пища. Если отец и мать ругают друг друга, курят, пьют водку, это очень плохое питание для детей. Потом дети тоже будут так поступать. Для детей самое главное – хороший пример родителей.

Я учился в очень бедной школе. У нас даже не было помещения для уроков. Мы учились на улице, да и учителя были не особенно квалифицированными. И большую часть своего образования я получил от родителей. Мои отец и мать жили в такой гармонии, когда они общались между собой, я постоянно у них чему-то учился. В доме у нас не было телевизора, мы тогда жили как беженцы, в очень бедных условиях, но по вечерам мы все собирались вместе. Никто не хотел уходить из дома, потому что мой отец все время шутил, рассказывал истории. Это было настоящее счастье. Скромная еда казалась очень вкусной. Если мама немного гневалась, то папа шутил: «О, пожалуйста, не надо меня бить!» Мама смеялась. Иногда, когда мой папа совершал какой-то проступок по отношению к маме, мама говорила мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и демонстративно уходила. Отец сразу же начинал волноваться. Что же случилось? Что он сделал не так?

Что означает мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ? Это мантра сострадания. И когда моя мама говорила отцу ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, тем самым она напоминала отцу, что он – объект ее сострадания, жалости. И отец тут же начинал думать: что он сделал неправильно? Иногда люди, совершая ошибки, даже не подозревают, что сделали что-то не так. Поэтому моя мама мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ как в зеркале показывала отцу, что он поступил неверно. Он тут же соглашался. Если сейчас среди вас есть супруги, то вместо того, чтобы ругаться, просто скажите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и с этими словами вы можете выйти.