

В прошлый раз мы говорили об установлении равностного ума. С одной стороны, если у вас будет равностное состояние ума, то омрачения будут сами собой уменьшаться. Человек, у которого нет такого равностного состояния ума, сильно привязывается к друзьям, испытывает сильный гнев по отношению к тем, кого он считает своим врагом. Он тем самым накапливает большое количество неблагодатной кармы. С другой стороны, если у вас есть равностное состояние ума, то такие благие качества, как любовь и сострадание, будет гораздо легче взрастить. На данный момент нам очень сложно взрастить их, потому что нам не хватает равностного состояния ума. Равностность можно развить через аспекты своего ума, а не заставляя себя. Прикладывая усилие, это сложно сделать, через раскрытие своего ума, расширение восприятия, через понимание реальности это сделать гораздо легче. Понимание восьми обоснований равностности естественным образом приводит человека к пониманию того, что незачем разделять людей.

Положения, с помощью которых разделяются люди, не обоснованы. Мы уже обсудили три абсолютных положения медитации на равностность и шесть относительных рассуждений. Первые три из относительных рассуждений – по отношению к другим людям. Первое из этих трех – размышление о том, что все другие существа хотят счастья, имеют одинаковые чувства.

Не нужно делить бурят на агинских и т. д. Если у вас пятеро детей, все они хотят счастья – зачем их делить? Это очень глубокое рассуждение, которое может быть распространено на всех. Оно основано не на эгоизме, а на факте. Наши рассуждения основаны на эгоизме: тот, кто вчера был другом, сегодня – враг. Если оно основано на эго, то любовь будет тоже ограничена, это привязанность – любовь, которая легко преобразуется в гнев или ненависть. В большинстве случаев в отношениях между мужчиной и женщиной «любовь» является привязанностью. Чистая любовь основана на том, что он и она хотят счастья и хотят избавиться от страданий. Если есть такое чувство, чтобы ни говорилось, плохое или хорошее, любовь остается. Если вы видите, что человек, к которому вы привязаны, счастлив с другим, то будьте за него рады. Если у вас есть чистая любовь, нет гнева, нет депрессии. В жизни используйте эту простую вещь – и тогда наступят изменения в вашем уме.

Если вы не можете практиковать эти простые вещи, то более высокие практики (забота о других больше, чем о себе, дарование своего тела, принятие поражения на себя и т. д.) не для вас, даже если вы получили тантрические посвящения. В прошлом, не развив бодхичитту, никто не становился бодхисаттвой, и сейчас, и в будущем будет точно так же. Первый шаг в этой практике – достижение равностного ума. Вам не надо ничем жертвовать, вам нужно установить равностное отношение. На всех живых существ нужно смотреть глазами равностного ума – как на стремящихся к достижению счастья.

Во-первых, непредвзято относитесь к бедным. Если исследовать наш ум, у нас обнаружится много дурных привычек. Когда мы смотрим на людей, то смотрим глазами привязанности или гнева: кто мне полезен, как я могу использовать этого человека. Иногда мы смотрим глазами гнева – этот человек говорит обо мне плохо или не улыбается мне. У вас возникают плохие мысли – это называется нездоровый ум. С таким умом, сколько бы вы ни читали мантр, пользы не будет. Если сумеете себя поймать, скажите себе: «Всем людям не хватает счастья, всю жизнь они хотят избавиться от страданий, большую часть своей жизни они страдают. Как можно думать, как бы их использовать, вместо того чтобы помочь им. Такой образ мыслей станет для вас могущественной практикой. Такое действие, чтобы использовать ради Дхармы, ради обогащения, ради своей пользы пожилых людей, своих родителей – это крайне нездоровый образ мыслей.

Когда ваши родители здоровы, вы используете их, например, приглашаете к себе для присмотра за своими детьми, а когда они болевают, то говорите им, чтобы не приходили к вам, а сидели дома. Если вы так поступаете, то позорите меня. Пока ваши родители здоровы, читайте мантры за них, когда они заболели, то приглашайте к себе в дом. Если вы так поступите и утром будете читать мантры, то все будды и бодхисатвы будут радоваться. Если же будете использовать людей, своих родителей, тем более ущербных людей, все будды и бодхисатвы будут недовольны. Я никогда не стараюсь использовать людей, мне лично без разницы, кто приходит ко мне: богатый или бедный. Старайтесь так же поступать. Но не копируйте мои ошибки. Например, я люблю спать. Дайте себе обещание, что не будете использовать существ для своего блага. Если я не смогу им помочь, то пусть я не буду ими пользоваться неправильным образом. Этот принцип есть могущественная практика.

Если вы будете придерживаться этого принципа, тогда вы будете смотреть на других людей глазами равностного состояния. Затем вы уже сможете воспринимать людей глазами любви, как бодхисатвы. Глаза равностного отношения, глаза сострадания – это когда вы воспринимаете всех живых существ как стремящихся к счастью и не желающих страданий. У них у всех есть право быть счастливым. Мы не думаем о том, что всем им всем не хватает счастья. Если мы будем так думать, то не будем разделять людей по национальностям. Так поступает Его Святейшество Далай-лама. Эта практика легко понимаема, но трудна для осуществления. Теория пустоты сложна для понимания, но, однажды понятая, она легка для практики. Эта же практика наиболее сложная, потому что она применяется не в определенное время, а всю жизнь. Но, однажды взращенная, она не оставит вас.

Три относительных рассуждения, основанных на отношении к самому себе:

1. Зачем разделять людей, ведь **они одинаковым образом проявляют доброту по отношению ко мне**. Таковую же доброту, которую вы испытываете к своему ребенку, распространяйте на всех живых существ, потому что все они были вашими детьми и вашими родителями. Равенство при коммунизме понимается так, чтобы не было богатых, все были одинаково бедными. В буддизме равенство понимается как распространение одинаковым образом одинакового количества любви на всех живых существ. Когда мы говорим о равностном отношении, вы можете понять это так, как понимали при коммунизме: уйти в горы и равно любить всех, т. е. не брать на себя никакой ответственности. Вы должны взять на себя ответственность не только за всю семью, но и за всех существ. Это путь бодхисатв. Сейчас вы отвечаете только за свою семью, как российские политики – только за Россию. Это глупо. Нести ответственность – это значит, что, когда возникает какая-то опасность, нужно предпринять действия, чтобы предотвратить ее. Россияне сильно зависят от остального мира. Если происходит глобальные нарушения – озоновые дыры, изменение климата и т. д., мы несем ответственность вместе. Забота об экологии – это тоже совместная забота.

Помощь другим вы считаете потерей времени, думаете, что нужно закрыться и читать. Буддийская практика – это широкий образ мыслей, глобальное мышление. Современное образование и воспитание очень ограничено. В настоящий момент мы нецивилизованны. До тех пор пока делаем плохое другим, мы нецивилизованные люди. Если вообще не наносите вред людям, то тогда вы становитесь цивилизованными людьми. Полностью же цивилизованными людьми вы становитесь, когда не только не вредите другим, но и стремитесь делать все, чтобы помогать. Это образование и воспитание по-буддийски, это цивилизованность. Человек, надевающий галстук и шкуры животных, думающий о том, как обхитрить других, – нецивилизованный. Если у вас ограниченное мышление, то вы будете более и более несчастным, и наоборот. Поэтому вы должны знать

определение цивилизованного человека. Посмотрите на себя, насколько вы цивилизованы, насколько берете ответственность за всех живых существ.

2. Все живые существа **скоро расстанутся со мной**, подобно тому, как собираются люди в вагоне метро, зачем мне проводить между ними различия? На следующей станции они сойдут, зачем мне их разделять? Нужно воспринимать их с точки зрения непостоянства. Зачем мне слава и репутация, если завтра я умру? Что полезного в этом? Чем бы вы ни занимались, не делайте это ради славы, – это глупо. Нужно делать, чтобы принести пользу обществу, ради пользы живым существам. Думайте так: «Я скоро расстанусь с вами, и поэтому я буду делать все, чтобы вам помогать». Кто знает, когда придет смерть? Завтра? Послезавтра? Через год?

Я расскажу одну историю. В Тибете один йогин, обладающий ясновидением, увидел человека, который чистил обувь. Он спросил: «Зачем ты чистишь обувь?» Тот ответил, что сейчас наступило лето и он чистит сапоги, чтобы зимой надеть. Йогин знал, что этот человек завтра умрет, он очень огорчился, что тот не готовится к смерти, а готовит сапоги на следующую зиму. Если не помните о непостоянстве и смерти, то будете поступать так же. Если человеку 40 или 50 лет, он не думает, что он старый и скоро умрет. Когда вам 50 вы не думаете, что вы старый. Когда вам исполнится 70 лет, вы будете говорить, что в мире есть люди постарше – вот они старики. Исключительные случаи вы берете в качестве примера. Даже дожив до ста лет, вы будете думать, что Нагарджуна дожил до 500 лет. Это говорит ваше эго. Большинство умирает в 60-70 лет. Смерть наступит внезапно. Прожив до ста лет, вы будете не готовы к смерти.

Правильный образ мыслей был у мастеров Кадампы. Каждый вечер они переворачивали свою чашку. Многие из тех, кто вчера был жив, сегодня уже умерли. Это здоровый образ мыслей, правильный шахматный ход. Они говорят: «Благодаря Трем Драгоценностям я сегодня жив, и я посвящаю этот день благу живых существ». Если вы будете размышлять над этим, то это «завтра» вы встретите подготовленным. Вы же говорите себе: «Завтра я не умру». Умнее люди учатся на ошибках других, глупые на своих. Сколько молодых умерло вчера? Ведь они не думали, что они умрут. В буддизме говорится, что есть очень много причин смерти и очень мало причин, чтобы выжить. Поэтому говорить, что я завтра не умру, очень глупо. Существует больше шансов, что я умру завтра. Иногда еда становится причиной смерти, иногда дом, который вы купили, условия вашего проживания стали причиной смерти. Если вам 45 лет, думайте так, что, несмотря на условия для смерти, вы еще живы. Все машины, самолеты – это условия для смерти, а вы никогда не думаете так. Подобно обезьяне, вы прыгаете на дереве, на высоте. Например, байкеры: большинство из них умирает преждевременно.

Думайте так: «Пока я жив, зачем мне разделять людей, ведь завтра я могу умереть». Думая таким образом, вы можете простить любого человека. Очень часто люди перед самой смертью говорят: «Я прощаю тебя». Когда вы прощаете всех, вы тем самым из ума убираете яд. Не прощать – значит хранить в уме этот яд, который все больше будет увеличивать ваши омрачения. Нужно думать о том, сколько хорошего сделали окружающие. Человек, который кашляет, вызывает у вас раздражение. Но на самом деле у него нет выбора. Живые существа не стремятся сделать вам плохое, под воздействием болезни омрачений они делают вам плохо, зачем раздражаться, наоборот, нужно проявлять сострадание. Лучшая практика, когда вы забываете, прощаете ошибки других людей, только мудрый человек на это способен. Человек, который помнит зло много лет, очень больной и несчастный.

Мой совет вам: эту практику вы можете делать легко и с радостным состоянием, даже во сне вы будете счастливы, все люди будут для вас друзья. Самое главное – прощать людям все, что они

сделали вам плохого. У вас не будет гнева, злой мысли по отношению к ним, потому что они являются объектами сострадания. Думайте так: у них есть омрачения, они опасны для них. Тем, что они говорят плохо, они ухудшают свою ситуацию, они в данном случае являются объектами сострадания. Дайте мне обещание сейчас в уме: «Я никогда не буду хранить зло, буду всех прощать». Это будет платой за мое учение, за мое наставление. Когда вы вернетесь назад с лекции, вы будете совсем другими. Вы же все воспринимаете неправильным образом, вы совершаете самую большую ошибку – вы забываете доброту других людей и очень сильно разбираете чужие ошибки, не прощаете недостатки других. Из-за этого возникает очень много проблем. Измените эту привычку. Она очень опасна, и не только для вас. Это яд. Не нужно очень рано вставать, главное – думайте правильным образом. Такой должна быть ваша буддийская практика.

Здравомыслие заключается в том, что вы ясно и четко должны помнить, сколько добра принесли вам люди. Если у вас плохая память, то записывайте, что вам хорошего сделали те или иные люди, а потом читайте эти записи. Это будет ваша буддийская практика. Это лекарство.

Когда вам говорят о плохих сторонах человека, скажите, что в сансаре все мы совершаем ошибки. Помните о доброте других и прощайте все плохое. Если я у вас спрошу, что вам сделали плохого, вы сразу скажете, а если спрошу, что хорошего вам сделали, вы ответите: «Я должен подумать», потому что большую часть времени мы думаем нездоровым образом, нам трудно вспоминать доброту. Это неправильный механизм. Духовное совершенство возникает через изменение действия ума в лучшую сторону. Этой буддийской практикой вы можете заниматься на работе, одновременно с домашними делами. Помните о доброте тех, с кем вы работаете, прощайте их недостатки.

Если они не сделали ничего для вас в этой жизни, они в прошлой жизни помогали вам, отдавали свое тело, защищая вас. Иногда вы рождались обезьяной, и ваша мать защищала вас от стрелы охотника своим телом. Никогда не думайте плохо о людях, с которыми вы вместе работаете. Самый худший, как вы считаете, человек защищал вас в прошлых жизнях. Если вы чувствуете, что я – ваш Учитель, то постарайтесь те наставления, которые я вам даю, применять искренне, всем сердцем в вашей повседневной жизни.

Я никогда не говорил вам сто тысяч раз прочитать мантру или сделать простирания. Если ваш ум нездоров, то пользы не будет. Те люди, у которых есть некоторый уровень здорового образа мыслей, должны сделать сто тысяч раз практику Прибежища, простираний. Если вы совершили сто тысяч простираний и говорите с гордостью: «Я сделал простирания», то вы являетесь объектом сострадания. Всегда держите себя на самом низшем положении, как Миларепа. Это мой совет. Это ваша практика. Запомните это, никогда не чувствуйте раздражения на других, тут же простите их, вспомнив их доброту. Иногда в некоторых ситуациях, если вы человека простили, он становится все хуже и хуже. В этот момент простите его, скажите, что для вас это хорошо, но внешне вы должны его поставить на место. Скажите, что так поступать не нужно, и затем держите его на дистанции для его же пользы. Когда он прекратит неправильные поступки, тогда становитесь ближе. Вы должны быть не против человека, а против его неверных поступков. Вы должны держаться на расстоянии, объявить ему бойкот. Когда он перестает плохо поступать, то снимаете этот бойкот. В любой ситуации вы должны желать счастья человеку.

Например, я не против китайского правительства, я против нарушения прав человека в Китае. Не против всей китайской политики, а против особенной политики в отношении тибетцев. Такое же у меня отношение к российскому правительству, но я против одного пункта в политике российского

руководства, когда оно не позволяет Его Святейшеству Далай-ламе посетить Россию, люди имеют право видеть своего духовного лидера.