

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию: укротить свой ум, чтобы приносить благо всем живым существам. Самый лучший способ принести благо себе и другим – сделать свой ум здоровым. Здоровый ум возникает из здорового образа мышления, а нездоровый – из нездорового образа мышления. В нашем уме много материала для нездорового мышления. Если продолжать этот нездоровый поток мыслей, то мы сами будем несчастны, и сделаем несчастными других. В буддийской философии говорится, что гнев, зависть и другие негативные эмоции возникают из нездорового образа мышления. Здоровый ум – это любовь, сострадание и доброе состояние ума. Чтобы породить такое позитивное состояние ума, позитивные эмоции, очень важно много размышлять на позитивные, здоровые темы, и ваш ум естественным образом станет здоровым – таков механизм. Вы сами станете счастливы, и люди вокруг вас также будут счастливыми. Чтобы породить здоровый образ мышления, любовь, сострадание, очень важно знать, как они порождаются. В особенности вы должны знать, что такое бодхичитта и как её породить. Даже если вы разовьёте маленькое доброе сердце, всё равно это будет очень драгоценно. Например, если у вас есть маленький кусочек бриллианта, всё равно это бриллиант. Точно так же, если у вас есть немного любви и доброты, это состояние ума имеет высокую ценность.

В нашей жизни очень важно понимать ценность любви, сострадания, доброты. Многие люди хотят стать добрыми, но не могут, потому что не осознают ценности этих качеств. Из своего опыта они знают, что, когда говорят с гневом, люди их слушают, то есть гнев становится правильным методом достижения цели. А в отношении любви и сострадания они думают, что это хорошо, но это не метод обретения счастья. Это красивые слова, но в реальной жизни они не практичны. Это неправильно. В нашей повседневной жизни любовь и сострадание – это эффективные методы достижения счастья, особенно в долгосрочной перспективе. Наш ум не понимает цену любви, сострадания, доброты, но на самом деле это очень ценные качества. Также наш ум не видит, что такие чувства, как зависть, гнев и привязанность с одной стороны немного помогают, но с другой стороны больше вредят.

Все негативные эмоции похожи на сладкий яд: от них вам немного сладко, но это корень всех страданий. Проведя анализ, буддийская философия утверждает, что если вы решаете проблемы с помощью негативных эмоций, в долгосрочной перспективе ваши проблемы будут бесконечными. Они будут становиться все хуже и хуже, это справедливо на 100%. Используя гнев и насилие для достижения цели, никто не станет победителем – все проиграют. Такова буддийская теория. Проанализируйте исторические факты: в войнах не было победителей, обе стороны были проигравшими. Один проиграл больше, поэтому его называют проигравшим. Но по-настоящему никто не выиграл – все проиграли. Все теряют близких, родных, свое имущество. Другая сторона потеряла меньше, поэтому говорит: «Мы выиграли!» В нашем мире с помощью гнева, насилия, вредоносных мыслей невозможно решить проблемы. Проблемы между нациями могут решаться только с помощью любви, сострадания, доверия и уважения друг к другу. Даже на уровне семьи вы не решите проблем с помощью гнева и негативных эмоций. Ваши проблемы будут становиться все хуже. В конце концов, муж и жена не смогут жить под одной крышей. Они оба проигрывают, их дети страдают, потому что рядом нет папы или мамы.

Когда в буддизме говорится о любви и сострадании, имеется в виду метод обретения счастья и устранения проблем. Здесь не говорится о какой-то святой любви в горах или в храме. Некоторые люди считают, что о любви надо думать во время молитвы в храме, а в семье надо ругать друг друга, что мирские проблемы решаются агрессивными методами. Это неправильно. Любовь, сострадание и доброта должны стать опорой в вашей жизни, и

тогда в семье наступит гармония. Очень важно уважать друг друга и не помнить ошибок друг друга, но помнить все достоинства. Если я спрошу у мужа: «Какие ошибки есть у твоей жены?» – и он ответит: «Я забыл!» – это правильно. Вот такой должен быть механизм.

Если я сейчас спрошу у жены: «Какие ошибки есть у твоего мужа?» – у нее обнаружится отличная память, и она быстро все их перечислит. Она вспомнит, что он сделал год назад, даже десять лет назад. Это неправильный механизм.

У вас должен быть другой механизм: если я спрошу у мужа: «Какие хорошие качества есть у твоей жены?» – он должен наизусть знать её достоинства и сразу же их перечислить. А сейчас, если я спрошу: «Что хорошего сделала твоя жена?» – он скажет: «Мне надо подумать», хотя сам он в этот момент ест еду, которую приготовила жена. Это неправильный механизм. В буддийской философии говорится, что необходимо помнить даже небольшие хорошие дела других по отношению к вам. Это очень важно. У нас плохая привычка забывать доброту и помнить ошибки других. Из-за такого механизма негативные эмоции возникают спонтанно. Чтобы стать добрым человеком, необходимо применять первый механизм – запоминать ту небольшую доброту, которую другие проявили по отношению к вам, и второй механизм – стараться забывать вред, который вам причинили другие. Особенно в семье, если вы забываете ошибки друг друга, то гармония наступает очень быстро.

Если спросить у бывших супругов, в чем причина их развода, выяснится, что причина очень незначительная. Почему? После одного года совместной жизни эта причина казалась очень маленькой, а после пяти лет она стала очень большой. Подобно воде, капающей в сосуд, вы собираете по капле отрицательные воспоминания, и однажды вода переливается через край. В уме вы накапливаете такие положения: он сделал мне так-то и так-то, и вот однажды происходит взрыв, и вы больше не можете быть вместе. Это ясно: причина очень маленькая и не опасная, но опасен сам механизм накопления причин. В результате вы не можете терпеть друг друга.

Самый лучший способ решать проблемы в семье, на уровне нации и в обществе в целом – это забывать ошибки других людей. Важно забывать ошибки прошлого и сегодня формировать новую стратегию. Нужно сказать: «Пожалуйста, не ошибайтесь так больше, и мы тоже постараемся не ошибаться». Таким образом, вы забываете ошибки прошлого и начинаете здоровые взаимоотношения. Так вы учитесь идти на компромисс на уровне семьи, на уровне народа и на международном уровне – после этого вы можете говорить о мире. Установить мирные взаимоотношения вы сможете с помощью обоюдного забывания ошибок и подлинного уважения друг друга.

Сегодняшняя тема – преимущества бодхичитты. Если ваш ум поймет достоинства доброго сердца, то вы будете ценить такое состояние.

*Шестое преимущество* состоит в том, что ваши временные и долговременные цели будут достигнуты спонтанно. Это на 100 % так: если вы делаете что-то с добрым сердцем, то на 100 % вы обретете положительный результат. Таков механизм причины и следствия. Если вы что-то делаете, движимые негативными эмоциями, то на первый взгляд кажется, что вы

что-то обретае, но в долгосрочной перспективе вы создаете больше несчастий и проблем. Это механизм причины и следствия. Например, если посадить в землю семечко перца чили и, стараясь вырастить из него сладкий фрукт, поливать сладкой водой, удобрять его, то все равно из него невозможно будет получить ничего, кроме перца. Это было невозможно в прошлом, невозможно сейчас и в будущем будет невозможно, потому что это противоречит механизму причины и следствия. Точно так же, из семени негативных эмоций невозможно получить хороший результат, даже если использовать множество сладких методов.

Если вы исследуете механизм закона кармы, то увидите, что из негативных эмоций невозможно получить позитивный результат, а если вы что-то делаете с добрым сердцем, то и в кратковременной и в долговременной перспективе вы получаете хороший результат. Скажите своему уму: тебе необходимо использовать позитивные эмоции – это самый лучший способ обретения счастья. Если вы обретете даже небольшую убежденность в этом, то в повседневной жизни станете использовать этот механизм и начнете создавать причины счастья. Когда вы начнете использовать доброе состояние ума, то сами станете счастливыми. Это очень ясно. Если с добрым сердцем вы займетесь приготовлением еды, то это принесет вам удовольствие. Если жена готовит с добрым состоянием ума – это не трудно, это счастье. Если готовить еду со злыми мыслями: «Мой муж мне не помогает, только я одна готовлю», – то результат будет плохим: вы можете порезать себе пальцы, разозлитесь еще больше и скажете: «Во всём виноват мой муж!» В такой семье счастья не будет. Нравится вам это или нет, но еду надо готовить – детей нужно кормить. Поэтому мой совет вам такой: быть духовным – это не значит все время молиться. В повседневной жизни будьте добрыми, позитивными, и это будет вашей духовной практикой. Это сделает счастливыми и вас и других людей. Если в семье жена добрая, с удовольствием готовит еду, в доме чистота – то каким счастливым будет муж! Всё взаимозависимо, поэтому мужу станет стыдно, он подумает: «Моя жена всегда вкусно готовит, я обязательно завтра куплю подарок, который ей понравится». Это потому, что жена готовит еду, которая нравится мужу. Жена счастлива и муж счастлив: это нормальная человеческая жизнь – уважать и заботиться друг о друге.

Если человек ведет себя как собака, ругается, говорит все время «я, я, я» – это не человеческая жизнь: тело у него человеческое, но человека там нет.

Философия очень полезна в вашей повседневной жизни. Какую бы деятельность вы ни начинали, начинайте ее с добрым состоянием ума, и на 100 % вы обретете хороший результат. Если вы используете доброе сердце, бодхичитту, то ваши временные и долговременные желания исполнятся спонтанно. Будьте добрыми и можете просто спать, тогда и ваш сон тоже будет позитивным. В Тибете есть поговорка: лучше петь песню с хорошей мотивацией, чем читать мантры с плохой мотивацией. Сидеть дома со злым состоянием ума, закрыть все окна, читать мантры и думать: я самый лучший человек, самый духовный – пользы в этом нет. Самое главное – внутренняя доброта.

*Седьмое преимущество.* Если вы хотите защитить себя от внешних, внутренних и тайных препятствий, то самая лучшая защита – это бодхичитта. Если вы думаете, что вредоносный дух хочет вам навредить или кто-то наводит на вас порчу, не нужно ходить к ламам или шаманам с просьбой защитить вас, самая лучшая защита – развитие любви, сострадания и бодхичитты. Это лучшая защита от любого внешнего вреда.

Бодхичитта – это лучшее средство предотвращения стихийных бедствий, наводнений и прочего. Однажды в Тибете в одной местности надвигалось наводнение, мастера выполняли различные ритуалы, но не могли ничего поделать. Тогда они обратились с просьбой к одному йогину, который медитировал в горах, он был настоящим бодхисаттвой. Его имя было Педма. Он написал на бумаге: «Если я, Педма – настоящий бодхисаттва, то пусть силой истинности этих слов потоп не придет в это место». Он сказал: «Поставьте это письмо перед надвигающейся водой». Они так и сделали, а наутро увидели, что вода не пришла в деревню, а обошла стороной.

Бодхичитта – это очень мощная защита. Даже если у вас нет бодхичитты, но есть небольшой уровень любви и сострадания, то сила истины остановит любые внешние препятствия. Самая лучшая защита от всевозможных препятствий – это бодхичитта. Если вы находитесь в очень опасном месте, вредоносные духи вам вредят, то любовь и сострадание – это самый лучший способ от них защититься.

Один геше медитировал в горах, где было много вредоносных духов. Ночью духи собрались вместе, чтобы ему навредить. Вы должны понимать, что вредоносные духи существуют на 100 %. Так же, как существуют вредоносные люди, существуют и вредоносные духи. Как существуют добрые люди, существуют и добрые духи. Все духи в прошлом были людьми. После смерти они родились духами. У них нет грубого тела, они находятся в тонком энергетическом теле. Когда дух к вам приближается, вы его не видите, но можете его почувствовать. Без всякой причины волоски на теле становятся дыбом. Если вы всё ещё не верите, то отправьтесь на кладбище ночью, побудьте там, и вы почувствуете их присутствие. Вредоносные духи хотели навредить этому геше, но не смогли, и, собравшись вместе, решили обсудить, почему это так. Самый главный дух сказал: «Как мы можем навредить этому человеку, ведь он любит и заботится о нас больше, чем о себе».

Поэтому лучшая защита от вреда и препятствий – развитие любви и сострадания.

*Восьмое преимущество* – очень быстрое порождение реализаций. Если вы хотите быстро достичь реализаций, то лучший метод для этого – бодхичитта. С добрым состоянием ума, с бодхичиттой, ради блага всех существ думайте: «Пусть я смогу достичь реализаций», – и тогда вы сможете достичь реализаций очень быстро. «Чтобы принести благо, пусть я смогу развить шаматху». Секретный метод очень быстрого развития шаматхи – это бодхичитта. Без эгоистичного ума, с сильной любовью и состраданием, вы думаете: «Если я разовью шаматху, то смогу породить спонтанную бодхичитту, отречение и прямое познание пустоты. Благодаря этому, я смогу стать буддой очень быстро и жизнь за жизнью приносить благо живым существам». Мой совет вам такой: если вы медитируете, то медитируйте с мотивацией бодхичитты. Это будет полезной и мощной практикой, тогда вы достигнете реализаций спонтанно. Секрет достижения реализаций – бодхичитта, любовь и сострадание. Поэтому перед медитацией на развитие шаматхи ваш ум должен быть сильно затронут любовью и состраданием, тогда металл вашего ума станет раскаленным до красна и, ударяя по нему молотом сосредоточения, можно изменить его форму. Если ваш ум сухой и холодный, не охвачен любовью и состраданием, то, сколько бы вы ни били молотом концентрации по металлу вашего ума, вы не измените его форму. Если бить слишком сильно, то можно разрушить металл, это будет означать, что вы стали ненормальным.

Многие люди в наше время медитируют-медитируют, используют разные странные техники, но вместо того чтобы изменить форму своего ума, они его ломают.

Поэтому секрет достижения высоких реализаций Махаяны – любовь и сострадание. Таковы преимущества бодхичитты. Если вы хотите защитить себя, то секрет этого – бодхичитта. Если вы хотите накопить высокие заслуги, то секрет – это бодхичитта. Если вы хотите очистить невероятное количество отрицательной кармы за короткое время, то секрет – это бодхичитта. Если вы хотите, чтобы временные и долговременные цели осуществлялись спонтанно, секрет – также бодхичитта. Здесь вы понимаете: что бы вам ни требовалось, всё есть в бодхичитте. Поэтому вы приходите к решению: «Я хочу породить бодхичитту». Это лучший метод принесения блага другим и обретения собственного блага. Шантидева в «Бодхичарьяаватаре» говорит: «Если тысяча будд соберется вместе, чтобы решить, какой метод является самым лучшим для принесения блага живым существам – они единогласно решат, что это учение о том, как породить бодхичитту. Нет учения, которое превосходило бы учение по бодхичитте».

*Девятое преимущество* – благодаря бодхичитте вы становитесь источником счастья для всех живых существ. Лучший метод стать источником счастья для всех живых существ – породить в себе бодхичитту. С этого момента вы сами будете счастливы все время. Когда вы становитесь источником страдания для других, то сами становитесь несчастны, а затем становятся несчастными другие. Старайтесь стать источником счастья для других, и лучший метод для этого – развитие бодхичитты.

Таковы девять преимуществ порождения бодхичитты, какие из них наиболее эффективны для вас, выбирайте сами. Думайте о всех преимуществах, у всех есть определенный смысл. Постарайтесь его почувствовать.

Теперь перейдем непосредственно к медитации на бодхичитту. Чтобы породить бодхичитту, вам необходимо знать во всей полноте методы ее порождения. Существует две техники порождения бодхичитты. Первая техника «семь пунктов причины и следствия», вторая «замена себя на других» – они обе очень полезны. Когда вы медитируете, важно соединять обе техники, тогда это будет эффективно. Если вы получили учение по бодхичитте, то очень важно отдельно получить комментарий на эти техники. Атиша получил передачу этих техник от ламы Серлингпы. В прошлом учителя Кадампы открыто передавали учение «семь пунктов причины и следствия», а тайно некоторым ученикам – «замену себя на других». Техника «замена себя на других» находится за пределами понимания тех людей, у которых нет знаний по теории пустоты. Если вы понимаете теорию пустоты, то данная техника будет для вас очень эффективным методом развития любви и сострадания. Если вы не понимаете теорию пустоты, то думаете, что пустота – это когда ничего не существует. Как вы можете в этом случае породить любовь и сострадание? В действительности, благодаря пониманию пустоты, понимая пустоту себя от истинного существования, вы сможете породить еще более сильные любовь и сострадание к живым существам. Поэтому в прошлом технику «замена себя на других» не давали открыто. Если вас действительно интересует медитация, и вы хотите обрести некоторый духовный уровень, то эти техники будут очень полезны для вас. Если же вас интересует просто интеллектуальная информация, то это можно сравнить с тем, что человеку, который не разбирается в компьютерах, я подарю самый лучший ноутбук. Он не оценит его по достоинству. Если же он разбирается в компьютерах, то оценит все преимущества и будет очень рад такому подарку.

Технику «семь пунктов причины и следствия» передавал Асанга, он получил ее от Будды Майтреи. Техника «замена себя на других» передается от Манджушри через Нагарджуну.

Почему первая техника называется «семь пунктов причины и следствия»? Потому что результат – бодхичитта, желание достижения состояния будды ради блага всех существ, очень чистое желание – возникает на основе высшего желания. Высшее желание – это также любовь и сострадание. Любовь – это пожелание счастья живым существам. Что такое высшая любовь? Вы не только желаете счастья, вы говорите: «Я приведу всех живых существ к безупречному счастью!» Вы принимаете на себя ответственность за это: «Даже если я останусь один, и мне никто не будет помогать, то я сам приведу всех живых существ к безупречному счастью!» Это называется высшей любовью. Без такой высшей любви вы не можете развить подлинное желание: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех существ». Это будет не бодхичитта, а эгоистичное желание. Бодхичитта – это желание достижения состояния будды ради блага всех существ, движимое высшей любовью. Высшее желание – это причина, из нее возникает бодхичитта.

Что такое высшее сострадание? Вы не просто желаете: «Пусть существа избавятся от страданий». Вы принимаете на себя ответственность: «Я сам освобожу всех живых существ от страданий!» Это прямая причина бодхичитты. Без этих двух высших желаний невозможно породить бодхичитту.

Бодхичитта – это не наше грубое мирское желание: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех существ». Это желание подобно детским играм. В настоящее время вы не можете говорить о спонтанной бодхичитте – у вас не возникает даже искусственной бодхичитты, потому что у вас нет даже искусственных высших желаний.

Когда речь идет о семи пунктах, первые шесть – это причина, а седьмое – это результат, бодхичитта.

Шестой пункт здесь – это высшее желание, которое является прямой причиной бодхичитты. Шестой пункт зависит от пятого – великого сострадания, которое возникает, когда вы долгое время размышляете о том, как страдают живые существа, и из глубины вашего сердца рождается желание: пусть они избавятся от страданий. Без любви трудно породить сострадание. Очень трудно развить сострадание к врагу, важно вначале полюбить врага. Порождение чистого великого сострадания зависит от чистой любви.

Поэтому четвертый пункт – любовь, это причина бодхичитты. Любовь – это чувство близости ко всем живым существам, вы думаете: «Пусть все живые существа будут счастливы!» Чистая любовь ко всем существам очень важна. Если у вас нет богатого материала для того чтобы чувствовать близость ко всем существам, если вы будете смотреть на них с точки зрения только этой жизни, то породить любовь будет очень трудно. Поэтому важно видеть всех самыми близкими существами – вашими матерями.

Первый пункт – *видеть всех существ вашими матерями* – очень важен. Для этого важно знать эволюцию вашей жизни: есть у вашего ума начало или нет? Если с помощью логики вы увидите, что начала у сознания нет, то поймете, что нет мест, где мы не рождались, и

нет существ, чьим ребенком мы не были. Таким образом, ваш ум поймет, что все существа были вашими матерями, очень близкими вам людьми. Когда вы обретете такую основу, *размышлять об их доброте будет очень просто. Это второй пункт.*

Как только вы поймете, что все существа были к вам невероятно добры, *вы автоматически захотите отблагодарить их за это. Это третий пункт.* Это причина для порождения любви. На этой основе вы порождаете безмерную чистую любовь, и далее вы способны породить великое сострадание ко всем существам. В этот момент вы являетесь особенным человеком, даже если еще не стали бодхисаттвой. У вас будет такой высокий уровень ума, что не видно разницы между вами и бодхисаттвой. Спонтанное сострадание ко всем существам – это невероятно! Где бы ни находился такой человек, любое его желание исполняется. Просто подув на страшную рану, он может ее вылечить. Вам не нужно читать особые мантры и долго сидеть в медитации: если у вас будет эта доброта и сильное сострадание, вы можете подуть на рану человека и вылечить ее.

У меня нет сильной любви и сострадания, только чуть-чуть. Много лет назад у одного тувинского начальника на руке была опасная язва, и никакие лекарства не помогали. Он пришел ко мне и попросил подуть ему на руку. Я подумал: «Ну чем это может помочь? У меня нет особых сил, как я могу помочь?» Но он сильно верил в меня и просил: «Геше-ла, пожалуйста, помогите». Я попытался развить сильную любовь и сострадание, не читал никаких мантр, а просто подул на руку. Через 3-4 дня он показал мне руку – там не было раны. Это не моя сила, это сила любви. Если вы разовьете чистую любовь, то это подействует. Наши любовь и сострадание – это ненастоящие, детские чувства, но даже у них есть огромная сила. Подумайте: «Если я смогу развить безмерную любовь и сострадание, то обрету невероятную мощь». Тогда вы сможете породить высшее желание, прямую причину бодхичитты. Здесь вы не только желаете всем существам счастья и избавления от страданий, вы еще принимаете на себя ответственность за это.

В коренных текстах приводится такой пример – может быть, женщинам он не понравится. Тексты раньше писали мужчины, и там присутствует немного мужского шовинизма. Не всегда так бывает, но если вы поймете смысл – это хорошо. У мужчины ум немного сильнее. Пример такой. Ребенок падает в колодец. Мать хочет спасти его, она кричит: «Помогите-помогите!» У нее есть сострадание, но это не великое сострадание, у нее нет ответственности за спасение ребенка. У отца есть не только сострадание, он скажет: «Я спасу ребенка!» – и прыгнет в колодец. У матери есть сострадание, но у отца есть еще и ответственность за спасение ребенка – это высшее желание.

Если вы еще не бодхисаттва, но у вас есть такое желание, то вы не боитесь никакой опасности, вы готовы без сожалений даже родиться в аду, чтобы спасти живых существ – это называется высшим желанием.

Один человек только-только стал бодхисаттвой и обладал высшим желанием. Однажды он узнал, что в некоем царстве, где правитель был очень деспотичным, у царицы были отпечатки Дхармы, и, если бы она получила учение, то избежала бы попадания в низшие миры. Он знал, что царь поймает и убьет его, но, чтобы помочь царице и группе других людей, он отправился туда. Царь всё-таки поймал его и убил. Но после смерти он обрел еще более высокое перерождение: он становился все более сильным бодхисаттвой. Если у вас есть высшее желание, то ради помощи живым существам вы не боитесь ничего. Вы

поступаете как отец, который прыгает в воду, думая: «Я могу умереть, но самое главное – спасти ребенка». Царь, убивая бодхисаттву, видел, что у того нет никакого гнева, наоборот, бодхисаттва произносил слова благопожелания в адрес царя: «Пусть у царя не будет негативной кармы, пусть я смогу помогать ему из жизни в жизнь». Это настолько тронуло царя, что он не смог сдержать слез и потерял сознание. Затем из тела бодхисаттвы царь сделал ступу, возле которой день и ночь выполнял очистительные практики.

Бодхичитта – это очень высокое состояние ума, не играйте такими словами: не говорите, что вы бодхисаттва – это очень стыдно. У вас нет даже маленькой любви и сострадания. Даже если один человек скажет: дай мне одежду – вы не можете отдать свою одежду, как вы сможете жертвовать своей жизнью ради блага других? А вы говорите: я закончил с практикой бодхичитты и перехожу на более высокий уровень – это ненормально.

Вы сможете породить бодхичитту, но на это потребуется время, это невероятно ценное состояние ума, это источник счастья для всех живых существ.

До свидания.