

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум здоровым. Продолжим учение о порождении бодхичитты. Техника «семь пунктов причины и следствия» – очень эффективная техника, без тренировки своего ума с помощью этой техники невозможно породить бодхичитту. Она включена в технику замены себя на других, но техника замены себя на других не входит в технику семи пунктов причины и следствия. Итак, техника «семь пунктов причины и следствия» – это основа, и на этой основе нужно выполнять технику замены себя на других. Если вы объедините эти две техники, то ваше сострадание станет сильнее, и вы сможете породить бодхичитту гораздо быстрее.

Рассмотрим технику семи пунктов причины и следствия. Здесь первые шесть пунктов – это причины, а седьмой пункт – это результат. Седьмой пункт – это чистое желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Для обретения такого спонтанного чистого желания вам необходимо тренироваться в предыдущих шести пунктах, шести причинах, входящих в эту технику.

Спонтанная бодхичитта – это высшее желание. Здесь говорится о двух высших желаниях – это высшая любовь и высшее сострадание. Высшая любовь – это не просто желание: «Пусть все живые существа будут счастливы», здесь вы принимаете на себя ответственность: «Я приведу их к безупречному счастью». Если вы желаете принести благо живым существам и видите, что у вас есть возможность осуществить это желание, то вы не побоитесь отдать свою жизнь ради этого. Если вы принимаете на себя ответственность за счастье всех живых существ, то ради осуществления этой высшей цели вы готовы пожертвовать своей жизнью – это высшая любовь.

Я вам уже рассказывал историю о бодхисатве по имени Дава. Он увидел, что сможет принести благо группе людей, проживавших в царстве, где у власти был очень жестокий правитель. Он знал, что сможет наставить этих людей на путь к освобождению. Он также знал, что в этом царстве его ждет гибель: царь поймает его и убьет, но он все равно отправился в это царство и передал учение. Его убили, и, умирая, он произносил всевозможные благопожелания в адрес царя.

Если мы подумаем о нашей жизни, убьет нас кто-нибудь или не убьет – в конце нам все равно придется умереть. Если вы умрете, делая что-то хорошее для других, то это – значимая смерть. В будущем это не забудется: такая смерть – геройская. В некоторых странах люди считают, что умереть дома – это не героизм, героизм – это умереть на войне. Буддизм говорит, что героическая смерть не означает гибель на поле битвы. Если человек умирает так, что его жизнь становится значимой для других, то это – героическая смерть. Если вы умрете с умом, заботясь о других, то на сто процентов в следующей жизни вы обретете более высокое перерождение – это абсолютно точно. Это я вам могу гарантировать.

Высшая любовь и высшее сострадание возникают из великой любви и великого сострадания. Это четвертый и пятый пункты в технике семи пунктов причины и следствия – четвертая и пятая причины. Великая любовь и великое сострадание возникают благодаря тому, что вы видите всех живых существ очень близкими к вам существами, то есть вы смотрите на них как на ваших матерей или на ваших детей, и когда у вас появляется такое близкое чувство, то вам очень легко породить к ним любовь и сострадание. Здесь вы не

пытаетесь увидеть что-то такое, чего на самом деле нет, потому что это на сто процентов – правда: о каком бы живом существе вы ни подумали, оно на сто процентов когда-то было вашей матерью. Если кто-то является живым существом, это значит, что оно несомненно когда-нибудь было вашей матерью. Вы сможете доказать это с помощью логики. Это факт.

Теперь что касается преданности Учителю. Сам факт того, что какой-то человек является Духовным Наставником, не дает стопроцентной гарантии того, что он является буддой. Здесь нам нужно очень осторожно использовать логику и думать так: есть очень большая вероятность того, что наш Духовный Наставник – будда. Это понятно, если кто-то является Духовным Наставником, то не обязательно он должен быть буддой, даже не обязательно он должен быть хорошим человеком, ведь он может увести своих учеников с правильного пути, указывая им неверное направление. Это очень сложное положение. Духовные Наставники, ведущие по неверному пути, тоже есть. Поэтому в Ламримае говорится: очень хорошо видеть своего Духовного Наставника буддой, поскольку есть большая вероятность того, что он – будда. Даже если он – не будда, но вы видите его буддой, то для вас в этом – одни лишь преимущества, и это очень сильное положение. В Ламримае объясняется, что вам не обязательно делать то, что говорит ваш Духовный Наставник. Если совет вашего Духовного Наставника этически правильный, полезен вам и соответствует Дхарме, то в этом случае следуйте ему. Если же Духовный Наставник просит вас сделать что-то противоречащее Дхарме, не этическое и вредоносное, то в этом случае не выполняйте его указаний. В этом есть определенная защита, так как не обязательно ваш Духовный Наставник является буддой.

А в том, чтобы видеть всех живых существ своими матерями, нет никакой опасности, потому что это настоящий факт, это правда: все живые существа были вашими матерями. Если вы докажете себе этот факт с помощью логики, то естественным образом все живые существа станут вам очень близкими. Рассмотрим пример: во время войны мать рассталась со своим ребенком. Если спустя какое-то время они встретятся в одном городе, то могут не узнать друг друга, могут даже толкать друг друга в толпе: мать толкнет сына, а сын толкнет мать. Если после предъявления доказательств и фотографий они поймут, что являются родными людьми, то все переменится. Тогда мать будет с сожалением говорить: «О, как я плохо к тебе относилась, мой сыночек, помнишь, я тебя толкала в толпе». Сын ответит: «Да, да мама, ты меня толкала, но извини, я тоже тебя толкал в ответ», и у них будут совсем другие, очень близкие отношения. Когда вы признаете всех живых существ своими матерями, вы не признаете какую-то неправду, то есть здесь с помощью обоснований вы признаете настоящий факт. Таким образом, вы развиваете первый пункт в технике семи пунктов причины и следствия: вы видите всех живых существ своими матерями.

Затем вы переходите ко второму пункту – это видение их доброты. Это очень простое положение: «Какими добрыми были все живые существа, будучи моими матерями!»

Далее, третий пункт: желание отблагодарить всех живых существ за их доброту. Оно у вас возникает в этом случае гораздо проще. На основе этих трех пунктов вам становится легко породить четвертый и пятый пункты – любовь и сострадание. А на основе любви и сострадания, четвертого и пятого пунктов, вы порождаете шестой пункт – это высшие любовь и сострадание. Затем, благодаря этому шестому пункту, вы порождаете бодхичитту: так вам породить ее гораздо проще. Бодхичитта – это седьмой пункт. Здесь, когда вы порождаете бодхичитту, ваши обычные тело, речь, и ум становятся святыми телом речью и умом, даже если вы еще – не будда. В этот момент вы становитесь объектом

поклонения для всех людей и богов, потому что у вас есть драгоценный ум, заботящийся о других больше, чем о себе – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. В этот момент у вас проявляется невероятный потенциал речи. Если у вас есть бодхичитта, то одно ваше слово может изменить ум других людей. Чем больше у вас любви, тем более эффективной становится ваша речь. То, что вы говорите потихоньку, убеждает людей, они начинают к вам прислушиваться. Вы сможете в этом случае помочь даже дикому животному, и дикое животное будет прислуживать вам. Чтобы стать таким источником счастья для всех живых существ, эти шесть пунктов очень важны – натренируйте свой ум в порождении этих шести положений. Такая тренировка ума вам необходима.

Таким образом, вы увидите взаимосвязь между этими шестью положениями. Я сейчас передаю вам алхимию, с помощью которой вы сможете преобразовать свои обычные тело речь и ум в святые тело речь и ум. Даже если вы породите такую искусственную бодхичитту, то это все равно будет невероятно высоким результатом, более высоким, чем развитие шаматхи – это правда. Вы размышляете над этими семью пунктами причины и следствия и начинаете внутри чуть-чуть меняться. Даже искусственно порожденное чувство: «Как здорово, если ради блага всех живых существ я стану буддой! Пусть я получу рождение там, где смогу помогать живым существам, пусть я смогу помогать всем живым существам!» – даже такое искусственное чувство позволит вам за один миг накопить невероятно большие заслуги. Ваша жизнь станет значимой – это алхимия. Вы никогда раньше не могли встретиться с такой алхимией, а сейчас я вам объясняю, каким образом эта алхимия преобразует ваши обычные тело речь и ум в святые тело речь и ум.

Вы должны понимать очень важный факт в отношении этих семи пунктов причины и следствия: если у вас нет глубокого понимания четырех благородных истин, то искусные механизмы этой практики для вас не будут эффективными. Поскольку вы получили учение по четырем благородным истинам, по двенадцатичленной цепи взаимозависимого возникновения, то это вам очень поможет в использовании техники семи пунктов причины и следствия. Тогда вы увидите, что в самой глубине вашего ума происходят очень стабильные, а не поверхностные эмоциональные изменения. У ваших эмоций нет хорошей основы, поэтому в настоящий момент ваши эмоции подобны бумаге. Если ветер дует с одной стороны, то бумага ваших эмоций летит в одну сторону. Если ветер дует с другой стороны, то и бумага эмоций летит в другую сторону. Поэтому Лама Цонкапа говорит, что если у людей нет философских знаний, то их эмоции таковы: если они видят, что группа людей смеется, то они тоже начинают смеяться, а если кто-то заплачет, то все тоже будут плакать. В этом люди очень похожи на баранов: один баран прыгает в воду, а за ним все остальные бараны один за другим также прыгают в воду.

Итак, у ваших эмоций нет хороших оснований, глубины, поэтому они очень нестабильны. Если возникает небольшое благоприятное условие, то вы сразу же возбуждаетесь, прыгаете от радости, а если возникает небольшая проблема, то вы сразу расстраиваетесь, падаете духом, преувеличиваете эту проблему и говорите: «У меня кошмар, такая большая проблема!» Если я спрошу: «Что у вас за проблема?», женщина может ответить: «Я ноготь сломала, что мне делать?» Это все детские проблемы.

Когда вы внимательно посмотрите на свою «кошмарную» проблему, то поймете, что вы ее преувеличиваете, например, смотрите на человека, который вам неприятен так, как - будто он самый худший человек в мире. Ваш ум очень не стабильный, не сбалансированный. Он

подобен доске, лежащей на камне. Если на камень сверху положить деревянную доску, то она не сможет находиться в равновесии, она все время будет менять положение. Сегодня она наклонилась в одну сторону, а если вы посмотрите завтра, то наклон будет в другую сторону. Это значит, что нет управления, нет стабильности. Возможно, поэтому очень трудно понять женскую психологию. Это характерно не для всех женщин, но у большинства женщин психология очень не стабильная. Поэтому психологи говорят, что им трудно понять женскую психологию. Для вас очень важно немного изменить этот механизм ума, сделать ум более глубоким, не таким как бумага. Это называется духовной тренировкой, процессом оздоровления ума. Если вы не будете тренироваться и оставите все как есть сейчас, то у вас все время будут возникать проблемы и негативные эмоции: вы будете несчастны, и другие будут несчастны.

Эту ситуацию вам поможет понять следующая аналогия. Вы идете к психологу в том случае, когда «доска» ваших эмоций, лежащая на камне, немного наклонилась в одну сторону. Психолог вам советует, чтобы вы положили какой-то груз на другую сторону доски. Вы это делаете, и так у вас возникает какое-то равновесие. Вы говорите этому психологу: «О, как хорошо, вы мне спасли жизнь, вот вам мое подношение». Но вскоре доска начинает наклоняться в другую сторону, и этому нет конца. Всю жизнь вы даете деньги психологу, а проблемы не решаются. Подобным же образом действуют европейские лекарства. Например, вы принимаете лекарство, чтобы унять головную боль. Лекарство дает результат: голова перестает болеть, но заболевает печень. Вы принимаете лекарство для печени, и когда печени становится легче, начинает болеть живот. Этому нет конца, всю жизнь вы принимаете лекарства, отдаете деньги, а в конце умираете. Поэтому европейские лекарства следует принимать только в крайнем случае. Я тоже так делаю. Если ваше заболевание вызвано наличием болезнетворных бактерий, то необходимо принять антибиотики, если нет альтернативы, но самое лучшее лекарство – это каждый день правильно питаться, соблюдать диету. Хорошая диета – это самое лучшее лекарство. Сама еда является лекарством, если придерживаться правильной диеты. Когда очень жарко, то нужно есть легкую пищу – нужно питаться в соответствии с сезоном. В жару не ешьте много мяса и жирных продуктов. А в холодную погоду жирные продукты нужно обязательно принимать в пищу. Все зависит от ситуации. Если в холодную погоду питаться легкой пищей, то есть риск заболевания. Существует подробная информация о том, как правильно питаться, но это не наша тема, поэтому я не буду в нее углубляться.

Сейчас, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, то пришло время выбросить камень и доску и поставить ваш ум на прочную основу: на золотую основу, золотую землю. Золотая земля – это то, что основано на фактах, на истине, что никогда не меняется. Если все ваши эмоции основаны на фактах, на истине, то они у вас всегда будут очень стабильными. Тогда не только при возникновении незначительных проблем, но даже и больших жизненных проблем, вы будете оставаться такими же, как раньше. Люди спросят у вас: «Как ваши дела?» – вы ответите: «О, ничего, не плохо». Даже если вы попадете в аварию и потеряете ногу, то ответите на подобный вопрос так: «Мои дела неплохи – слава Богу, я не умер, и моя вторая нога на месте!» Вы даже сможете шутить в такой ситуации: ведь в этой аварии вы могли умереть, но не умерли, а всего лишь потеряли одну ногу. Вы сделаете правильный вывод из этой ситуации: «Значит, мне нужно сидеть дома и развивать силу ума, ведь мой ум сломать невозможно». Тело – это дом для вашего ума. Ум – это очень надежный объект, с ним не может произойти аварии: поэтому нечего бояться.

Ваше сокровище – это ваш ум. Это сокровище никто не может украсть, и авария с ним тоже не может произойти. Если взорвется атомная бомба, то ум все равно не умрет.

Поэтому будьте всегда спокойны, и ничего не бойтесь. Бойтесь только неправильного образа мыслей – вот этого бойтесь. В остальном ничего не бойтесь. Когда у вас будет такой ум, вы будете как снежный лев. Снежный лев, когда спит в горах, спокоен и никого не боится. А сейчас вы похожи на оленей: всего боитесь. Услышите стук в дверь, и у вас уже возникает параноя: вдруг это налоговая полиция? Вы боитесь налоговой полиции, гаишников, а потом начинаете бояться любого человека. Например, с вами здороваются сосед, а вы от страха не можете с ним говорить – что это за жизнь?

Если же с вами произошло что-то очень хорошее, и кто-то у вас спросит: «Ну, как твои дела?» – то вы также ответите: «Ну, неплохо». Если вы даже выигрете в лотерею миллион долларов, и у вас спросят, как у вас дела, то вы должны отвечать: «Неплохо». Вас спросят: «А что случилось?» Вы ответите: «Я миллион долларов выиграл. Теперь не знаю, что мне с ним делать. Наверное, я смогу помочь там-то и там-то». Если обычный человек вдруг выиграет миллион долларов, то он обрадуется этому слишком бурно. От эмоций он потеряет дар речи. Его ум начнет летать. Это очень опасное состояние. Когда ум слишком летает – это может закончиться очень болезненным падением. Чем выше вы взлетаете, тем больше в этом опасности для вас, потому что при неизбежном падении вы испытаете большую боль.

Поэтому, никогда не давайте вашему уму летать, но также никогда не позволяйте ему слишком низко падать. Если ваш ум слаб, то он обладает такой особенностью: от небольших проблем он опускается ниже земли, и вы говорите: «Я хуже всех, хуже меня никого нет». Например, человек, занимающий высокий пост на службе, директора или главного менеджера, очень уверен в себе, но когда что-то у него идет не по плану, и он теряет работу, то его лицо становится совсем другим. Тогда он теряет веру в себя и думает: «Я ничего не умею, я самый худший, у меня нет достаточного образования» – такая низкая самооценка говорит о слабости ума. Если же этому человеку вдруг улыбнется удача, то он уже выглядит по-другому, тогда он говорит: «Я умнее бога, божества тоже умны, но я еще умнее». Вот так ум летает от одной крайности к другой, и это не правильно. У всех людей такая природа, такой характер, потому что их ум не натренирован. Кто-то это демонстрирует, кто-то не демонстрирует, но внутреннее состояние у всех одинаково в том случае, если ваш ум не натренирован. Теперь пришло ваше время тренироваться: учение по бодхичитте называется тренировкой ума. Оно очень полезно: если вы хотя бы немного натренируете свой ум, то обретете большую силу. Даже если вы достигнете очень небольшого прогресса в тренировке ума, это все равно будет невероятно высоким результатом.

Например, в отношении познания теории пустоты положение вещей другое: если ваше понимание теории пустоты очень незначительно, то оно не является познанием теории пустоты. Здесь справедлива такая аналогия: если у вас есть какая-то маленькая часть машины, то нельзя сказать, что у вас есть машина. В отношении учения по бодхичитте можно привести другую аналогию: если вы развили бодхичитту хотя бы в очень малой степени, то это аналогично тому, что у вас есть маленький кусочек бриллианта – он все равно является бриллиантом, ведь и маленький кусочек бриллианта функционирует как бриллиант. Он может разрезать любое стекло, то есть он является очень прочным, очень стабильным. Поэтому, в отношении учения по бодхичитте: даже когда у вас происходят небольшие изменения в состоянии ума, приходит даже небольшое понимание – это очень драгоценно. Всегда будьте готовы получать такое драгоценное учение вновь и вновь и породите в своем уме решимость: «В будущем я обязательно буду медитировать на это учение».

Если у вас нет времени на практики нендро, то ничего страшного, но аналитические медитации на Ламрим обязательно нужно сделать. Это нужно на сто процентов. Мой Учитель Панор Ринпоче не давал мне указаний делать сто тысяч простираций или начитывать сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, но он указывал на необходимость заниматься медитацией на Ламрим. Теперь у вас есть знание всех положений для медитаций на Ламрим. Если у человека нет таких знаний, то у меня нет выбора, я должен ему сказать: «Начитай сто тысяч мантр Прибежища», а вам я говорю: «Выполняйте аналитические медитации на Ламрим». Когда вы выполняете аналитические медитации на Ламрим и подходите к теме Прибежища, вот в этот момент нужно выполнять визуализацию, начитывать мантры, но необязательно начитывать сто тысяч мантр. Начитывайте мантры с чувством: даже если вы начитаете всего одну тысячу мантр, но с чувством, то это аналогично тому, что вы начитаете пять тысяч мантр. Когда вы что-то делаете, то ваш ум должен быть движим определенным чувством, тогда это будет настоящей практикой Дхармы, а в противном случае, если вы делаете сто тысяч простираций, или начитываете сто тысяч мантр – это похоже на детские игры. Я ранее рассказывал вам истории из жизни мастеров Кадампа на эту тему. Поэтому в традиции Гелуг не делается упор на начитывании мантр много раз по сто тысяч, самое главное – это тренировать свой ум в аналитической медитации на Ламрим.

Вам необходимо сделать аналитические медитации по каждой теме Ламрима. Сначала вы проводите медитацию на преданность Учителю, затем – на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть и так далее. По две недели выполняйте аналитические медитации на каждую из тем, и полностью пройдите все темы Ламрима, а затем возвращайтесь к ним заново. Когда вы подходите к соответствующей теме, то начитываете соответствующую мантру, и здесь не обязательно начитывать сто тысяч мантр.

Когда вы занимаетесь аналитической медитацией на преданность Учителю, то в этот момент вы вместе с медитацией выполняете практику Гуру – йоги. Вначале вы проводите аналитическую медитацию на преданность Учителю, а затем, когда разовьете сильную веру, проводите визуализацию Будды Ваджрадхары. Вы говорите себе: «Я не могу видеть безупречное тело Будды Ваджрадхары, поэтому для того чтобы принести мне благо, он явился мне в обычной форме». Здесь вы визуализируете, как Будда Ваджрадхара преображается в вашего Духовного Наставника. Затем вы говорите: «Мой Духовный Наставник, хотя и является мне в обычной форме, но в действительности это Будда Ваджрадхара» и представляете, как он снова преображается в Будду Ваджрадхару. Вы говорите: «Будда Ваджрадхара, пожалуйста, благословите мое тело, речь и ум, чтобы я смог достичь реализаций всех тем Ламрима». В особенности вы просите: «Пожалуйста, благословите меня на порождение чистой преданности Учителю, благословите меня очиститься от всех препятствий, которые мешают мне развить чистую преданность Учителю, благословите не только меня, но и всех живых существ. Также, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я смог породить шаматху. Прошу, очистите меня от препятствий!» В этот момент вы начитываете мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ.

Затем размышляйте на темы трех основ пути: отречения, бодхичитты и мудрости понимания пустоты. Скажите себе: «Я не имею реализаций трех основ пути – этого внутри у меня нет, пожалуйста, благословите меня на развитие чистых трех основ пути». Просите благословения и читайте мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Не говорите: «О,

Будда Ваджрадхара, у моей дочери нет детей, пожалуйста, дайте мне внучку», – это мирская дхарма. Есть дети или нет – какая разница? Один ребенок – одна проблема, два ребенка – две проблемы. Никогда не просите Будду Ваджрадхару о таких вещах.

Вы выполняете аналитическую медитацию на преданность Учителю и начитываете мантру – так практика преданности Учителю объединяется с практикой Гуру-йоги, причем вы делаете упор на качестве, а не на количестве. Это секретные наставления, обычно они не даются открыто. В тибетском обществе человеку, который не медитирует в горах, такое учение не дается открыто. Эти наставления я получил у своего учителя Панора Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах. Я открываю вам секреты эффективной практики. Иногда я боюсь, зачем я даю вам такие секретные вещи, вдруг вы не будете заниматься практикой? С другой стороны, я подумал, что вы пришли издалека, у вас есть искреннее желание заняться медитацией, и я решил дать вам это учение. Но если вы не занимаетесь практикой – тогда это пустая трата времени. Когда вы занимаетесь начитыванием ста тысяч мантр Прибежища, не обязательно начитать именно сто тысяч – важно качество. Развивайте сильную веру и уважение, думайте о том, что Будда и Три Драгоценности присутствуют здесь на сто процентов. Думайте так: «У меня есть много кармических отпечатков для рождения в низших мирах», развивайте страх перед рождением в низших мирах, думайте о том, что завтра вы можете умереть. Прибежище – очень сильная практика, вам нужно развить Прибежище в своем сердце, объединить эту практику с Гуру-йогой и другими темами Ламрима – это хороший знак. Думайте так: «Вдруг я завтра умру, и если я получу рождение в низших мирах – какой это будет кошмар!» Тогда у вас появится сильная вера в Прибежище, и с таким сильным чувством начинайте петь мантру НАМО ГУРУ БЕ НАМО БУДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГАЯ. Это мелодия дакинй. Мелодия тоже оказывает влияние на наше состояние ума. Когда вы поете мантру с таким чувством, ваши вера и уважение становятся крепче. Наша практика должна иметь надежную, сильную основу и глубокие чувства – сухой анализ нам не подходит, иначе ум станет сухим. Аналитическая медитация должна быть живой, это значит, что анализ нужно проводить с чувством, а для порождения чувства иногда полезно использовать мелодию. Если глубинная основа объединена с сильным чувством, тогда вера и уважение становятся очень крепкими. Это очень полезно, от этого ваш ум по-настоящему будет меняться.

Далее вы подходите к аналитической медитации на карму. В тот момент, когда вы размышляете о последствиях кармы, выполните очистительную практику Ваджрасаттвы. Визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой и примените четыре противодействующие силы. В форме Ваджрасаттвы вам является ваш Духовный Наставник, а не какое-то отдельное божество.

Теперь вы знаете, как выполнять ретрит по Ламриму, который включает одновременно и практики нендро – настоящие практики нендро, а не просто начитывание ста тысяч мантр. Не считайте по сто тысяч, выполняйте ретрит по две недели на каждую тему Ламрима. У себя в городе вы можете выполнять аналитические медитации в течение двух дней по выходным: преданность Учителю, драгоценность человеческой жизни и так далее. Если вы будете так делать, то у вас в уме постепенно возникнет определенная стабильность, вы обретете контроль над пунктами аналитической медитации по Ламриму. Это первый уровень аналитической медитации, при котором вы обретаете контроль над пунктами аналитической медитации. В этот момент вы знаете все пункты наизусть.

После этого вы делаете упор на порождении искусственных реализаций каждой из тем. На этом этапе у вас не хватит времени на то, чтобы начитывать мантры, даже в отношении аналитической медитации на преданность Учителю – вы не сможете полностью закончить одну тему за одну сессию. Когда я делал аналитическую медитацию детально для порождения чувства полной преданности Учителю, за одну сессию я мог закончить только одну часть. Когда вы проводите детальный анализ, вам не хватает времени для размышления над всеми пунктами медитации. Таким образом, вы знаете, как выполнять аналитические медитации: чем богаче тот багаж, которым вы владеете в результате слушания и обдумывания учения, тем больше материала для аналитической медитации на преданность Учителю. В отношении остальных тем способ медитации очень похож, отличаются только темы.

Продолжим изучение медитации «семь пунктов причины и следствия». Чтобы породить эти семь пунктов в своем уме, вам в первую очередь необходима основа и основа эта – равностность. Здесь вы выбрасываете «камень и доску» и таким образом ваш ум опускается на золотую землю, то есть вы развиваете стабильную равностность в своем уме. В настоящий момент ваш ум сидит на этой доске, которая раскачивается на камне. Если кто-то надавит на доску с одной стороны, то вы говорите: «Это мой друг», а если надавят с другой стороны: «Это мой враг», – так вы делите всех людей на друзей и врагов. Доска качается из стороны в сторону: от привязанности к гневу, от гнева к привязанности, и вся жизнь проходит впусую.

Есть два вида равностности. Первый вид равностности предназначен для медитации «семь пунктов причины и следствия». Второй вид равностности – для медитации «замена себя на других». Что подразумевается под равностностью в медитации «семь пунктов причины и следствия» понять не сложно. Здесь вы исследуете, почему у вас возникает сильная привязанность по отношению к одной категории людей, гнев по отношению к другой, а по отношению к третьей категории людей, которых вы называете «посторонними», даже если они больны и страдают, вы испытываете равнодушие и игнорируете их. Почему? Если вы исследуете свой ум, то увидите, как он классифицирует людей: «Я люблю тех людей, которые мне полезны, кто мне помогает». Это эгоистическая любовь и очень большая привязанность к эго: если вы меня любите, то и я вас люблю. Это обусловленная любовь. Наша мирская любовь – это не чистая любовь, она очень сильно связана с эго, поэтому она может легко измениться. Если объект моей привязанности говорит что-то неприятное для моего эго, то он из объекта любви превращается в объект гнева. Когда обыватели говорят о любви, они имеют в виду не любовь, а привязанность.

Почему это чувство является привязанностью? Потому что оно связано с их собственным эго, – это привязанность к себе. Не используйте здесь термин «себялюбие», потому что он может иметь два смысла. Вы должны себя любить. Желание себе счастья – это тоже себялюбие. Привязанность и любовь – это желания, но любовь – это здоровое желание, а привязанность – нездоровое желание. Привязанность к эго основана на неверных выводах, неверных основаниях. Например, какой-то молодой человек говорит, что он очень сильно любит свою девушку, но здесь речь идет о привязанности, а не о чистой любви. Он думает, что любит, но на самом деле его чувство движимо не чистой любовью, а привязанностью. Знак этого следующий. Допустим, этот парень встречает свою девушку с другим человеком и видит, что она выглядит счастливой. Он не будет радоваться за нее, напротив, он сильно разозлится, в нем проявится гнев. Где же тут любовь? Любви здесь нет, это привязанность. Своего соперника он воспринимает как врага. Девушка становится врагом «номер один», а

мужчина – врагом «номер два». Он думает: «Если они умрут, то мне будет очень хорошо». В нем говорит не любовь, а привязанность.

Что такое любовь, настоящая чистая любовь? Это желание своей подруге счастья. Самое главное – это чтобы она была счастлива. Когда вы видите свою подругу с другим мужчиной, вы говорите: «О, как хорошо, она выглядит такой счастливой, со мной она не была так счастлива, наверное, я не смог дать ей такого счастья, какое дает этот мужчина». Вы заботитесь о ней: «О, как хорошо, пусть она всегда будет такой счастливой!» В нашем мире люди говорят про любовь, но это только слова, а настоящей любви там нет.

Я думаю, что для настоящей романтической любви людям нужен некоторый уровень развития бодхичитты – ум, который заботится о других больше, чем о себе. В некоторых романах рассказываются истории о любви, в которых девушка и парень заботятся друг о друге больше, чем о себе. Например, есть индийский фильм, в котором описана такая история. Парень заболевает очень опасной болезнью, он знает, что умрет, и специально делает так, чтобы девушка его разлюбила: делает вид, что у него отношения с другой девушкой. Он думает: «Я скоро умру, если она будет любить меня, то моя смерть принесет ей большие страдания». Ради ее блага он сделал так, чтобы она подумала о нем плохо и разлюбила его. Она ушла к другому мужчине, но потом поняла, что он все это делал ради ее блага, и очень сильно плакала, а он вскоре умер. Вот такое есть индийское кино. Это не бодхичитта, но похоже на бодхичитту. Это забота о других больше, чем о себе. Если вы совершите подобный поступок по отношению, хотя бы, к одному живому существу – это очень хорошо. Мне очень понравился этот фильм. Этот парень любил свою девушку чистой любовью. Он говорил: «Всех живых существ я не могу любить, но одну ее могу любить чистой любовью, пусть она будет всегда счастлива». Девушка спросила его: «Почему ты так сделал?» Он ответил: «Самое главное – это чтобы ты была счастлива», а в конце фильма он умер. Некоторые индийские фильмы полезны для развития чистой любви и сострадания. Здесь речь идет не о привязанности, везде, где есть привязанность, там нет чистой любви – это препятствие к чистой любви. Итак, вам нужно устранить привязанность к такой категории людей, как друзья.

Почему вам не нравятся ваши враги? Потому что в настоящий момент люди из этой категории говорят вам что-то неприятное, критикуют вас. Если на этом основании вы их называете врагами, то это не логично. А причина, по которой вы игнорируете так называемых посторонних людей в том, что вы все оцениваете относительно настоящего момента, то есть не видите дальше своего носа. Поэтому вы делите всех людей на эти три категории. Если вы посмотрите чуть-чуть дальше своего носа – сначала в бесконечные прошлые жизни, а потом в бесконечные будущие жизни, то обнаружите, что деление людей на эти три категории нелогично.

Теперь вы ясно видите, что ваш ум не сбалансирован. Если человек сказал вам что-то хорошее, то вы сразу же говорите: «Это мой друг», и у вас возникает привязанность. Если человек говорит вам что-то неприятное, то вы сразу же относите его к категории своих врагов, и у вас возникает гнев по отношению к этому человеку. А в отношении третьей категории «посторонних»: безразличие к ним вызвано тем, что в настоящий момент они с вами никак не связаны. В настоящий момент они не делают по отношению к вам ничего хорошего и ничего плохого, и поэтому, что бы с ними ни произошло, для вас это неважно, вас это не интересует. Это говорит о том, что вы не видите дальше своего носа. Вы говорите о других людях: «Он не видит дальше своего носа», но когда вы проводите такое

деление людей на друзей, врагов и посторонних, то вы тоже не видите дальше своего носа, потому что проводите это деление на основе настоящего момента и не видите дальше.

Как вам нужно выполнять аналитическую медитацию? Вначале вы задаетесь вопросом: «Почему я так делаю?» и видите, что вам недостает мудрости. Вы начинаете понимать, что смотрите только на сегодняшний момент и понимаете, что это ошибка. Далее вы применяете логический анализ: «Человек, которого я называю своим другом – это объект привязанности, мне кажется, что я не могу жить без него, он нужен мне, как воздух, как вода для рыбы, без него я не могу жить – это неправильно. Этот человек много раз в прошлых жизнях был моим врагом, много раз в прошлых жизнях он меня критиковал, а в будущем, может быть, через год или через месяц, он опять может стать моим врагом и будет меня критиковать. Он не будет моим другом постоянно. Если нет стабильности в отношениях, то зачем привязываться?» Здесь не говорится, что не нужно любить, здесь говорится, что нужно меньше привязываться. Сильная привязанность к категории друзей мешает вам развить чистую любовь к этим людям. Когда вы сильно привязываетесь даже к своему парню или девушке, это становится препятствием к порождению чистой любви. Вы не можете установить по-настоящему хорошие взаимоотношения с этим человеком. Сильная привязанность к своему мужу, жене, к своей подруге – это тоже препятствие. От этого возникают конфликты. Поэтому нужно избавляться от привязанности.

Итак, устраните неверное понимание, устраните привязанность, породите чистую любовь, то есть желайте людям счастья. Когда вы думаете, что какой-то человек был ранее вашим врагом, вы это делаете не для того, чтобы разозлиться на него. Вы думаете так: «Сейчас он говорит обо мне что-то хорошее, но в прошлом мог говорить что-то плохое, и в будущем это также возможно, поэтому, зачем привязываться?» Если вы думаете, что все возможно: мой друг может стать врагом номер один, больше других будет меня критиковать – то в будущем, если так получится, у вас не будет шока. Вы скажете: «Я давно догадался, что он может так поступить, поэтому меня это не шокирует». Вы не будете переживать: «О, он был моим лучшим другом, а стал врагом номер один», – у вас не появится таких мыслей. Все возможно, потому что у всех людей есть эго – в этом людская слабость, и если вы чуть-чуть затронете эго своего друга, то он станет вашим врагом. Ситуация изменится: из-за своего эго он будет думать о вас совсем по-другому. Поэтому в сансаре все живые существа – немного шизофреники, кто-то больше, а кто-то меньше, но все – немного шизофреники. Под влиянием омрачений проявляется совсем другая личность.

Посмотрите сейчас на окружающих вас людей, и вы увидите на лицах одно и то же выражение. Вы подумаете: «Как хорошо: какие хорошие люди калмыки, буряты, тувинцы, москвичи и новосибирцы!» Конечно, когда вы слушаете учение, то показываете только одно свое лицо – лицо доброго человека, а шизофреник пока спит внутри. Но когда немного затрагивается ваше эго, то просыпается шизофреник – это ненормальное состояние ума. В том случае, когда затрагивается ваше эго, возникает ненормальное состояние ума. Тогда у вас совсем другое лицо: красное, а из ушей идет дым. Я удивленно спрошу: «Этого ли человека я видел на Байкале? – нет, не этого. На Байкале я видел человека, который смеялся, пел, танцевал, а сейчас это совсем другой человек. Он даже на тебя не смотрит, и выглядит так, как будто думает: «Кто ты такой, что тебе здесь нужно? Уходи отсюда».

Поэтому не привязывайтесь к тому, какими вам являются сансарические существа в настоящий момент, потому что их ум нестабилен. Смеется человек или не смеется, для

Бодхисаттв разницы нет, они относятся ко всем людям одинаково и желают всем им счастья. Они не смотрят на живых существ с точки зрения эго. Бодхисаттвы всегда смотрят на них с точки зрения того, что живые существа хотят счастья и не желают страдать. Поэтому они желают всем живым существам: «Пусть они всегда будут счастливы, пусть они никогда не будут страдать!» При наличии у вас таких мыслей, порожденных чистой любовью, даже если человек скажет вам что-то плохое, вы все равно будете испытывать к нему только любовь. Вам не важно, плохо о вас говорят или хорошо – для вас разницы нет, вы всегда желаете всем людям счастья. Это чувство будет у вас очень стабильным: весь день вы будете желать другим счастья. Если вы заглянете в свой ум сейчас, то увидите, что его состояние похоже на доску, раскачивающуюся на камне. Если кто-то говорит вам что-то хорошее, то вы сразу чувствуете любовь к этому человеку, а если что-то плохое, то возникает гнев. Состояние ума раскачивается от любви к ненависти, поэтому ум становится ненормальным. Мы сами себя делаем шизофрениками – становимся ненормальными. Из-за этого мы возвращаемся в сансаре. Это очень глубокая психология, исследуйте ее, она очень интересна.

Если вы постоянно делаете такой тренинг, то вам не нужен психолог, вы удаляете корень проблем: ваш ум становится стабильным. Какая бы ситуация ни возникла, ваш ум останется спокойным, потому что вы имеете в своем уме хороший фундамент.

Далее подумайте о категории врагов. Спросите себя: «Почему мне не нравится эта категория людей? Потому что в настоящий момент они говорят обо мне что-то плохое, но это – не достаточное основание. Мой ум, ты анализируешь только с точки зрения настоящего момента и не смотришь в далекую перспективу, это все равно, что ты смотришь только на свой нос». Хорошие экономисты уже сегодня думают о переменах, которые могут произойти в будущем: «Этот человек в будущем может оказаться у власти, сейчас мне необходимо налаживать с ним связь». Они проводят анализ с точки зрения далекой перспективы. Тот, кто смотрит только на сегодняшний день, в будущем, когда все поменяется, будет испытывать кошмар – это очевидно. Если вы видите, как образовались связи с прошлыми событиями, и каким образом образуются связи в будущем, то есть анализируете ситуацию со всех точек зрения, то тогда вы можете принять правильное решение, но если вы думаете только с точки зрения настоящей ситуации, то, скорее всего, примете неправильное решение.

К примеру, во время игры в шахматы вы видите только сиюминутную ситуацию. Исходя из этого понимания, вы полагаете, что сделав такие-то шаги, поставите мат, но это называется – детский мат. Хороший шахматист размышляет: «Если я сделаю такой-то ход, то противник может пойти так-то или так-то, что тогда будет? Если он сделает такой-то ход, тогда можно сделать такой-то ответный ход». Если вы знаете все эти варианты, то сделаете эффективный ход. А если сразу пойдете ферзем, то это будет дебютной ошибкой. Вам нужно размышлять: «Что будет, если он сделает такой-то ход?» Если посмотреть на сиюминутную ситуацию на доске, то не видно возможностей для других ходов, но ситуация может измениться. Хороший шахматист знает, что в будущем можно пойти так-то и так-то, поэтому он делает очень эффективные ходы. Дети видят ситуацию на доске только с точки зрения настоящего момента, они не видят разных вариантов, которые возможны в будущем. Поэтому, если вы делаете детский ход, то получаете детский мат. Как хороший шахматист, вы должны смотреть на ситуацию не только с точки зрения настоящего момента, вы должны смотреть с точки зрения связей с прошлым и с будущим. Вы должны предполагать, какие в будущем возможны ходы, и тогда сможете сделать эффективный ход в настоящий момент.

В отношении категории врагов: здесь вы думаете, что ненавидеть своих врагов – неправильно, потому что в настоящий момент они могут говорить что-то плохое, но в прошлом они были добры к вам, они делали для вас много хорошего. Подумайте, сколько добра они вам делали! Ведь прошлым жизням нет конца. Думайте так: «В прошлом они были очень добры ко мне, в будущем я также буду зависеть от них, мы все зависим друг от друга. Поэтому, если другим людям хорошо, то мне тоже хорошо. Если им плохо, то мне тоже плохо». В буддизме говорится о взаимозависимости, о том, что прямо или косвенно все существа, живущие на этой планете, взаимосвязаны. И не только это, мы также прямо или косвенно связаны со всеми другими вселенными, то есть все они взаимосвязаны.

Мы не видим тонкий уровень взаимозависимости, но грубый уровень взаимозависимости – то, каким образом люди и нации взаимосвязаны в этом мире, мы можем понять. Сейчас в мировой экономике начинают видеть эту взаимосвязь. Когда в Америке произошел экономический кризис, он сразу же отразился на благополучии других народов и наций: все они страдали. Больше или меньше, но все страдали, потому что больше или меньше, но все зависят друг от друга. Поэтому, если что-то плохое происходит с вашим врагом, – с вами также произойдет что-то плохое. Вы должны понять, что врага у вас нет: если ему хорошо, то вам тоже хорошо, если ему плохо, то вам тоже плохо. Все живые существа – как части вашего тела: нога – это не рука, но состояние руки также зависит и от ноги. Глубокое понимание философии позволит вам чувствовать всех живых существ вашим телом. Тело состоит из множества частей, но все они зависят друг от друга. Поэтому Шантидева говорит: «Почему, когда к вашей ноге прицепляется колючка, ваша рука снимает эту колючку? Ведь рука и нога существуют отдельно друг от друга». Хотя они существуют отдельно друг от друга, они взаимосвязаны, то есть их счастье зависит друг от друга.

Если в одной из частей тела возникает проблема, то косвенно у другой части тела также возникает проблема. Например, если опасная болезнь появится в вашей ноге, и вы не сможете ее вылечить, то заболеет все тело. Все части тела зависят друг от друга.

Если эпидемия коснется одного человека, то постепенно заболеют и другие люди. Поэтому, когда заболевает один человек, вы говорите, что нужно этого человека вылечить, потому что эпидемия может распространиться дальше, ведь все взаимозависимо. Поэтому государство разрабатывает методы прекращения эпидемии. Вы и сами понимаете необходимость излечения от болезни других людей, иначе эта болезнь коснется вас самих. Несмотря на то, что вы сами не болеете этой болезнью, а болеет другой человек, у вас возникает сильное желание: «Пусть он вылечится от этой болезни, потому что иначе эта болезнь придет ко мне, к моей семье». Благодаря таким мыслям ваш ум чуть-чуть приоткроется. Если же вы не понимаете, что от заболевания одного человека болезнь может распространиться, может возникнуть эпидемия, тогда вы думаете: «Мне какая разница, пусть болеет». Потому что в этом случае вы не видите эту взаимозависимость. Становясь немного умнее, вы думаете: «Что я могу сделать, чтобы его вылечить, ведь если его не вылечить, то и мне тоже будет плохо». Любое знание помогает нашему уму чуть-чуть открыться.

Знание экономики тоже очень полезно. Становясь чуть-чуть умнее, вы понимаете, что все нации экономически зависимы друг от друга. Все живые существа зависимы друг от друга. Эти знания вам помогут в разных аспектах жизни. То, что говорится в буддизме – это правда, это касается и экономики. Если вы врач и хорошо знаете биологию, тогда вы точно

знаете, что если эпидемия коснется одного человека, то это опасно для всех людей. Даже если вы пока не больны, эта болезнь может навредить вам в будущем. Поэтому обязательно нужно лечить больных людей, помогать им – это правильно.

Все знания, которые опираются на факты, поддерживают друг друга. Поэтому вы должны понять, что ваши «враги» в этой жизни в прошлом были добры к вам, и в будущем они опять будут к вам добры, вы вновь будете зависеть от их доброты. В настоящий момент из-за маленькой причины «враг» говорит вам что-то плохое, но он не все время это делает, ваш ум это преувеличивает, вы думаете: «Наверное, мой враг всегда плохо думает обо мне». У него нет времени все время о вас думать – он не любит вас до такой степени. Если бы он вас любил, то постоянно думал бы о вас, но он вас не любит, поэтому редко о вас думает. Даже если вы попросите его думать о вас, то он ответит, что у него на это нет времени. Как можно постоянно думать о том, чтобы вам всегда было плохо? Это ваш ум преувеличивает. Таким образом, вы очень ясно видите, что незачем ненавидеть своих врагов, нет никаких оснований для этого.

Думайте так: «Нет разницы между группой моих «врагов» и группой моих «друзей». В настоящий момент одни меня хвалят, другие критикуют, но в будущем все может измениться: «друзья» могут сказать что-то плохое, а «враги» могут сказать что-то хорошее». В прошлом ваши друзья, возможно, были вашими врагами, а ваши враги были вашими друзьями. Тогда в чем разница между ними? Вчера кто-то дал вам кусок хлеба, и сегодня кто-то дал вам кусок хлеба, в чем же разница? Ваш ум очень слабый, вы говорите «спасибо» за кусок хлеба, который вам кто-то дал сегодня, но уже забыли того человека, который дал вам хлеба вчера. А завтра вы забудете того, кто дал вам хлеба сегодня, и будете называть другом того, кто даст вам его завтра. Это очень неправильно, ненормально. Нормальный, здоровый образ мыслей людей таков: «Вчера один человек дал мне хлеба – спасибо ему большое, а сегодня кусок хлеба мне дал другой человек – ему также спасибо большое, я не забуду всех этих людей, я хочу отблагодарить их за доброту». Так думают нормальные люди. Ненормальные люди забывают тех, кто вчера проявлял к ним доброту. Они говорят «спасибо» только тем, кто дает им хлеб сегодня и считают их своими лучшими друзьями, а если завтра им даст хлеба кто-то другой, то они скажут сегодняшнему «другу»: «До свидания – вы мне больше не друг». Такой ненадежный человек не видит дальше своего носа.

Вы должны проводить настоящий научный анализ этих положений, как указывал Будда, а не просто перечислять положения, которые рассматриваются в Ламрине, как что-то догматическое. Иначе в вашем уме не будет происходить никаких изменений. Правильный подход – исследовать буддизм как науку. Не нужно надевать буддийскую шапку – просто, как человек, анализируйте слова Будды. Проверьте, являются ли они верными в отношении друзей и врагов. Вам нужно понять самим, что негативное отношение к людям – это неправильно, а что между друзьями и врагами нет разницы – это правда. Вы должны по-настоящему провести анализ и понять, что между ними нет разницы. Затем посмотрите на тех людей, к которым вы относитесь нейтрально. Причина в том, что в настоящий момент вы с ними никак не связаны, в данный момент они не делают вам ничего плохого или хорошего, поэтому вам безразлично, что с ними будет. Встречаясь с ними, вы не хотите общаться, даже не хотите с ними здороваться. Вы думаете: «У меня с ними нет связи». Это очень неправильно. Такой «нейтральный» человек раньше был вашей матерью, и тогда он был очень добр к вам. В будущем вы также будете зависеть от него. Возможно, в будущем он будет критиковать вас. Поэтому у него с вами тоже есть связь. Связь есть в

прошлом и в будущем. Просто сегодня она не ощущается. Он находится в одинаковой с вами ситуации, причины одинаковы.

Враги, друзья, нейтральные люди – все находятся в одинаковой ситуации. Для вас все они подобны золоту, они одинаково ценны для вас, как золото ценностью в двадцать четыре карата – разницы нет. В результате такого анализа у вас возникнет сильная убежденность: «Да, действительно, зачем я провожу деление, ведь они все одинаковы. Деление я провожу из-за отсутствия широкого обзора. У меня очень узкое видение – это не правильно. С этого момента я перестану делить живых существ из-за своего узкого видения. Я на всех буду смотреть одинаково. Я буду ко всем относиться ровно. В настоящий момент, что бы они по-отношению ко мне ни сделали, значения не имеет. Они одинаково добры ко мне, и точно также они все одинаково меня критикуют, разницы нет».

Вы порождаете убежденность в этих положениях и пребываете с чувством равенности. Это безмерная равенность ко всем живым существам: вы думаете, что все живые существа одинаковы, разницы нет. Породите желание: «Пусть я смогу породить равенность ко всем живым существам». Это нелегко, это очень трудно, но это имеет смысл развивать. Если вы будете выполнять такую медитацию, то постепенно у вас в уме будет возникать равенность. Это не совершенная безупречная равенность, но постепенно вы будете меньше привязываться к категории друзей и меньше испытывать ненависти к категории врагов, и начнете немного заботиться о посторонних. Вы будете заботиться о любом человеке, которого увидите в первый раз, захотите разговаривать с ним. Вы не будете его игнорировать. Вы подумаете: «О, раньше он был моей мамой, он был очень добр ко мне, в будущем я буду зависеть от него, буду зависеть от его хорошего отношения».

Даже если вы совсем немного научитесь так размышлять, то ваш ум станет гораздо счастливей. Я не обладаю стопроцентной равенностью ума, но благодаря медитации на равенность у меня становится меньше привязанности к внешним объектам. Медитируя таким образом, вы перестанете испытывать слишком сильную привязанность к друзьям и слишком сильный гнев к врагам. Вы не сможете полностью избавиться от привязанности и гнева, но у вас не будет слишком сильных эмоций. Вам также нужно заботиться о «нейтральных» людях. Это нельзя назвать по-настоящему равностным отношением, но это похоже на равенность. Если вы будете продолжать эту практику, то на сто процентов разовьете подлинную равенность. Я говорю вам это, исходя из своего опыта. Развитие такого равностного ума имеет невероятно значимый психологический эффект.

Если вы будете развивать равностное отношение, то я вам обещаю, что ваш ум станет очень счастливым. Тогда вам не нужно спрашивать мнение психолога о том, как решить свои проблемы – в любой ситуации в вашем уме будет баланс. В какую бы ситуацию вы ни попали, для вас это не будет кошмаром. Ваш ум будет очень счастлив и спокоен. Благодаря такой практике равенности ваш ум становится более здоровым, это я вам точно могу сказать. В вашем уме уменьшится количество негативных эмоций: гнева, привязанности – этих эмоций станет значительно меньше. У вас почти не останется злого ума. В уме всегда будет очень хороший баланс. Если ваше тело находится в равновесии, и кто-то вас толкает, то вы не падаете. Точно также, если у вас в уме нет равновесия, то даже если вас никто не толкает, то вы очень легко падаете – для этого достаточно очень маленького условия. Вы легко впадаете в привязанность и гнев. Поэтому в вашем уме один и тот же объект сегодня

является вашим врагом, а завтра – вашим другом. Каждый раз ситуация меняется, поэтому у вас нет настоящих друзей.

У вас так много эмоций, вы постоянно думаете: «Он мне то-то сказал, они так-то обо мне говорили. Этот человек – мой самый лучший друг, я его никому не отдам». Вы постоянно к кому-то испытываете привязанность, а к кому-то неприязнь. Если вы видите, что ваш друг разговаривает с другими людьми, то испытываете к ним зависть, и думаете о том, что бы такое сделать, чтобы их посорить. Из-за этого возникают сплетни, и так ваша жизнь проходит впустую. Всю жизнь вы занимаетесь интригами, сплетнями, у вас в уме очень много разных мыслей. Людям вы показываете одно лицо, а внутри думаете совсем другое. Вы полагаете, что в этом заключена вся жизнь, но такая жизнь бессмысленна, и в конце такой бессмысленной жизни вы умираете. Все это происходит из-за отсутствия баланса в уме.

Вам не нужно иметь много высоких реализаций: когда у вас в уме появляется какое-то равновесие, равностность, когда ваш ум чуть-чуть сбалансирован, то вы не упадете, если вас толкнут, вы станете, как борец суммо. Сколько бы вы ни толкали борца суммо, он не упадет. Даже если его будет толкать огромный человек, он сделает так, чтобы этот человек упал. Это хорошее равновесие, хороший баланс. Если у вас развито равное отношение ко всем живым существам, то, сколько бы вас ни критиковали, ни говорили плохого, у вас не возникнет гнева. Вы подумаете: «Сегодня этот человек говорит обо мне плохо, но раньше он был моей матерью, тогда он был ко мне очень добр. Просто сегодня он забыл это. Из-за несчастливого состояния ума он говорит мне плохие вещи, но в будущем, возможно, он будет говорить мне что-то хорошее. Он будет говорить, что я божество, но от этого я не стану божеством. Сейчас он называет меня злым духом, но от этого я злым духом тоже не стану». В это время у вас есть равновесие в уме. Вы становитесь устойчивым, как борец суммо. Сколько бы вам ни говорили плохого – вы не падаете, то есть у вас не возникает гнев. Гнев – это слабость ума. У кого слабый ум, тот быстро гневается. Духовно сильные люди, люди с сильным умом гнева не испытывают. Потому что их ум сильный. Если вы легко впадаете в гнев – это означает, что ваш ум очень слабый – это стопроцентное доказательство.

Теперь вы должны понимать, что в начале вашей духовной практики очень важной является аналитическая медитация. Это не означает, что вы должны сидеть в строгой позе и медитировать. Выполняйте эту медитацию неформально – так же, как вы выполняете аналитическую медитацию на гнев, на зависть. Вы выполняете аналитическую медитацию на гнев, когда куда-то идете или когда готовите еду. Вы думаете о том, что о вас говорят сейчас, что о вас говорили раньше, и таким образом у вас происходит медитация на гнев. В результате такой медитации у вас появляется реализация гнева: лицо становится красным и сердитым. Точно так же, когда вы готовите еду, думайте над тем, что я вам сказал: зачем вам нужно делить существ на друзей, врагов и посторонних? Такая ситуация существует только в данный момент: в прошлом они все одинаково поступали, в будущем они тоже будут одинаково поступать, разницы нет. Обдумывайте все эти пункты детально, и говорите: «Да, это правда, поэтому я не буду сильно привязываться к друзьям, сильно гневаться на врагов и равнодушно относиться к «посторонним» людям. Я буду относиться ко всем равно. Пусть у меня будет такое равное отношение ко всем живым существам». Каждый день вы думаете о ненужных вещах, а вот такие мысли – это нектар Дхармы. Они развивают ваш ум. Это настоящая практика. Так каждый день ваш ум будет становиться все крепче и крепче. Привязанность к друзьям будет становиться меньше. Будет меньше привязанности к красивым словам, красивые слова – это пустые слова. В одно ухо влетели,

а в другое – вылетели. От того, что вас назвали сегодня очень красивым, – завтра утром вы красивым не станете. Если вам говорят, что вы толстый, то завтра утром вы толстыми тоже не будете. Это пустые слова. С другой стороны, если вас назвали толстым, то вы сегодня вечером будете меньше есть, от чего завтра утром ваша фигура станет лучше. Поэтому мастера Кадампы говорят, что в сладких словах нет пользы, они приносят только вред, а критика – это полезно. Тогда кто приносит вам пользу – враг или друг? Есть больше причин любить вашего врага, чем вашего друга.