

Эти двенадцать дней, что вы находитесь сейчас на Байкале, – самые значимые в вашей жизни, потому что вы получаете не только невероятно драгоценное учение Будды, но и самую сущность – Ламрим. Учение по Ламриму может даваться как общий комментарий и как комментарий опыта. Я даю вам комментарий опыта. Вы получаете учение, медитируете на него, потом вновь получаете учение и опять медитируете – это очень хорошо. Таким образом произойдут хорошие перемены в вашем уме. Слушая учение, думайте: «Я получаю его не просто, чтобы стать ученым и говорить, что я знаю то и это. Я получаю учение для медитации, чтобы развить свой ум». Когда вы выполняете аналитическую медитацию, важно, чтобы она была конструктивной. Не занимайтесь деструктивной аналитической медитацией, потому что в вашем уме деструктивная логика более сильная, чем конструктивная. Вам нужно прилагать любые усилия, чтобы устранить сомнения. Не позволяйте сомнениям стать еще больше посредством собственного анализа.

Теперь, что касается медитации на бодхичитту. Получайте сегодня учение по бодхичитте с сильной мотивацией породить ее. Думайте: «Смысл моей жизни заключается в том, чтобы развить драгоценный ум – бодхичитту. Если я смогу это сделать, моя жизнь станет значимой. Иначе я не достигну одной из самых главных целей моей жизни». В отличие от обывателей, которые ставят перед собой мирские цели, вы должны сказать себе: «Если я не разовью бодхичитту, то я – настоящий неудачник. Я родился с драгоценной человеческой жизнью, у меня есть потенциал, все благоприятное. Почему же я не могу развить бодхичитту?»

У вас есть эта драгоценная человеческая жизнь, хороший мозг, чтобы понять целиком все учение, свободное время для практики, десять благоприятных условий – пять внешних и пять внутренних, которых нет у других живых существ. Что касается внешних условий, вы встретились с Духовным Наставником, получили все учение по сутре и тантре. Вам дается не какая-то малая часть, а целостное учение. Это невероятно. Раньше не было полных инструкций. Люди собирали учение по крупицам: сначала получали только наставления о четырех благородных истинах, потом – одну технику порождения бодхичитты, затем им надо было искать другого мастера, чтобы получить следующую технику. Атиша тринадцать месяцев путешествовал, чтобы попасть к Серлингпе и получить наставления по бодхичитте. Вам повезло, вам не нужно искать разных мастеров. Через доброту Атиши сейчас вы имеете Ламрим – целостное учение, с самого начального уровня до инструкций по ясному свету и иллюзорному телу.

«Праманавартика», «Абхисамаяаланкара» – это сырой материал. Если вы просто их прочтете, то никакого результата не получите. «Абхисамаяаланкара» называет восемь объектов и семьдесят смысловых положений. Анализируя эти положения более детально, вы не сможете понять, как они относятся к развитию вашего ума. Вам очень повезло, что я сам готовлю для вас такое вкусное блюдо – полную систематическую инструкцию, и еще кладу вам в рот. Если сейчас вы не сможете развить бодхичитту, какие у вас будут оправдания?

Сегодня вы проводили аналитическую медитацию на драгоценную человеческую жизнь. Скажите себе: «С этой драгоценной человеческой жизнью я могу достичь состояния будды. Но, если я не достигну состояния будды, то совершенно точно разовью бодхичитту. Я обязательно должен вступить на первый путь – путь накопления». Здесь самое главное – развить бодхичитту, на этом нужно делать основной упор. Вам необходимо выполнять

подготовительные практики и аналитические медитации до тех пор, пока вы не разовьете бодхичитту. Все аналитические медитации: на драгоценную человеческую жизнь, преданность Учителю, непостоянство и смерть, – предназначены для развития бодхичитты.

Практику прибежища выполняйте не просто, чтобы получить высшее перерождение. Вы делаете это не для собственного удовольствия. Думайте: «Если я завтра умру, то пусть я снова смогу обрести драгоценную человеческую жизнь, чтобы продолжить практику развития». То есть, вы должны смотреть на хорошее будущее перерождение не как на объект счастья, а как на инструмент, с помощью которого вы развиваете бодхичитту и достигаете состояния будды. Тогда это будет общей практикой Хинаяны и Махаяны. Если вы рассматриваете ум, полностью свободный от омрачений, освобождение, как объект счастья для одного существа, то это путь Хинаяны. Но, когда вы хотите избавиться от омрачений, чтобы приносить благо всем живым существам, – это уже совсем другое дело.

Теперь, что касается двух методов развития бодхичитты. Сейчас мы говорим о первом – методе семи пунктов причины и следствия. В качестве основы этой техники, в первую очередь, вам надо развить равностность в уме. Это очень важно. Если у вас не будет равностности, а вы начнете развивать любовь и сострадание, это не будет эффективно. Сейчас ваш ум слишком предвзят, потому что он больной и эгоистичный. Посмотрите на свой ум, он постоянно проводит деление живых существ на друзей, врагов и посторонних. Он делает это с точки зрения их полезности для вас, в зависимости от того, как они с вами связаны. Вы не видите связь живых существ с вами с общей перспективы, вы смотрите только с позиции сегодняшнего дня. Эта связь держится только на вашем эгоистичном отношении. Это ошибка.

Эгоистичные люди имеют узкое видение, они могут в течение короткого периода времени постоянно менять друзей на врагов. Поэтому, если вчера человек был для вас врагом, а сегодня он – ваш друг, или наоборот, – это результат вашего узкого мышления. Вам необходимо уменьшить свой эгоистичный ум. Эгоцентризм – это когда ум замыкается на себе: «Я – самый главный. Остальные люди – это мои объекты счастья. Если они полезны моему эго – это мои друзья. Если нейтральны, то мне нет до них никакого дела. Те, кто вредят моему эго, – мои враги. Они должны умереть. Мой друг должен быть счастлив, он должен только меня слушать, никаких других друзей ему не надо, он только мой друг. Если он разговаривает с моим врагом, он мне не друг». Вот так ваш эгоистичный ум становится диктатором. Поэтому большинство времени в вашей жизни вы, чтобы создать крепкую дружбу, обдумываете хитрые комбинации.

В духовной сфере аналогично: некоторые Учителя всеми силами стараются сделать так, чтобы у них было больше учеников, чтобы они не ушли к другому Духовному Наставнику. Они говорят: «Только меня слушайте. Если вы пойдете к другому Учителю, то нарушите преданность и попадете в ад». Это совершенно неправильно. Вы попадете в ад, если ваш эгоистичный ум вредит другим. Полезные советы обязательно надо слушать. Вы должны понимать, что в преданности Учителю не говорится, что у вас не должно быть других Гуру, а только один наставник. Подлинные мастера прошлого говорили своим ученикам: «У тебя есть такая-то кармическая связь с таким-то Учителем. Отправляйся к нему, получи учение».

У вас есть право выбрать любого Духовного Наставника. Я не расстроюсь, если вы найдете себе другого Гуру. Но ради вашего блага я прошу вас проявлять осторожность, в наше время подлинных мастеров становится все меньше. Честно говоря, если вы найдете Учителя, который будет лучше меня, я скажу, что это хорошо. Мне самому еще надо пройти долгий путь, чтобы развить свой ум, поэтому я буду медитировать. Его Святейшество Далай-лама просил меня приехать сюда, поэтому я здесь. Я сделал так, как сказал мой Учитель. Если бы не просьба Далай-ламы, я бы давно уже медитировал в Дхарамсале.

В повседневной жизни, во-первых, ваш эгоистичный ум пытается использовать других как инструмент для обретения собственного блага. Это большая ошибка. Отношения с другими не должны быть основаны на эгоистичном уме. Во-вторых, у вас узкий образ мышления: «Этот человек сделал для меня что-то хорошее, поэтому он – мой друг, а тот мне сделал что-то плохое, значит, он – мой враг». Всю свою жизнь вы ведете себя очень активно, стараясь обрести больше друзей и уничтожить своих врагов. Если кто-то не понравился вашему эго, вы сразу стараетесь устранить этого человека из своего окружения, вы говорите: «Что мне надо сделать, чтобы этого человека здесь не было? В будущем он может быть опасен для меня». Если же кто-то подходит к вам с улыбкой, вы думаете: «Он мне улыбается, наверное, он будет меня слушать. Что мне сделать, чтобы сблизиться с ним?»

Все это – игры эго. В моих буддийских центрах я никогда не буду допускать такие игры. В таких ситуациях я буду строг. Если вы в силу привычки немного злитесь, чуть-чуть ошибаетесь, имеете плохие привычки, курите или выпиваете, – ничего страшного, я не обижусь. Но, если из-за хитрого ума вы будете делить центр, плести интриги, этого я не позволю. Коварные, эгоистичные игры, разрушающие гармонию центра, – это яд. Все мои ученики должны быть осторожны. Не пускайте в центр людей, играющих в эти игры. Ради их блага остановите их, прямо скажите: «Хватит играть в эти глупые эгоистичные игры. Мы с безначальных времен только этим и занимались».

Не позволяйте другим так делать и сами остановите такие игры, тогда ваш ум естественным образом успокоится, станет счастливым. Даже в монастырях есть такие игры. Не думайте, что в монастырях все святые, люди везде совершают ошибки. Там тоже используют хитрые комбинации, чтобы стать главным человеком в монастыре. В наших центрах также будут такие ошибки. Пока существуют эти игры, везде будет дисгармония. Поэтому не играйте в игры эго. Вам нужно осознать, что это неправильно. Если вы эти игры не уберете, то не сможете развить равностный ум. Они противоречат друг другу. В первую очередь, вам нужно увидеть это как ошибку, а затем, когда вы станете развивать равностность, это поможет вам устранить данную ошибку, это как противоядие.

Если у вас есть какая-то болезнь, сначала надо поставить диагноз, а потом принимать лекарство, чтобы излечиться. Когда вы развиваете равностность, то устраняете две болезни. Первая болезнь – это то, что вы считаете ваше эго самым главным и думаете, что все зависит от того, связаны люди с вашим эго или нет. Так вы производите деление на друзей и врагов. Вторая болезнь – ваш ум еще является очень узким: вы проводите эти деления только с точки зрения сегодняшнего дня, не видите все прошлое и будущее. Сначала вам надо осознать, что это правда – ваш ум болен. Потом вы задумаетесь: «Что мне сделать, чтобы убрать этот больной ум?»

Теперь, что касается развития равенности. Один из видов равенности – это устранение узкого деления людей на друзей, врагов и посторонних. Второй вид – это когда вы думаете с точки зрения других. Благодаря такому взгляду вы устраняете деление с эгоистичной точки зрения на друзей, врагов и посторонних. Когда вы думаете со своей позиции – это эгоистичное мышление, когда вы думаете с точки зрения других людей – это уже мышление с позиции реальной ситуации других. Когда вы на этом строите отношения с людьми, они становятся настоящими.

Любой человек, с его точки зрения, желает счастья и не хочет страдания. У всех живых существ есть такое чувство. Если ваши отношения основаны на эгоизме: «Он мне такие красивые слова говорит, поэтому я его люблю», – тогда, когда этот человек вам скажет что-либо неприятное, вы подумаете: «Он мне не друг, он – мой враг». Если же вы будете строить отношения с кем-либо, исходя из того, что желаете ему счастья и избавления от страданий, тогда, даже если он вас отругает, ваше отношение к нему не изменится, оно всегда будет равное, потому что основано не на эго. Вам необходимо развивать такую равенность в уме. Я сам это практикую, и определенный уровень равенности у меня есть. Вы тоже можете это сделать, я вам не говорю о чем-то недостижимом.

Итак, первая равенность направлена на то, чтобы устранить узкий образ мышления. Здесь объясняется два разных метода медитации на развитие равенности. В одной технике говорится: сначала визуализируйте своего врага, думайте, почему вы держите себя на дистанции от этого человека. Визуализируйте его тело, представляйте гневное выражение его лица, рога на его голове. Спросите себя, почему он вам не нравится. Если причина состоит в том, что у него есть омрачения, скажите себе, что у ваших друзей тоже есть омрачения. Он не нравится вам, потому что у него есть гнев? Но у ваших самых близких друзей тоже есть гнев, почему тогда они вам нравятся? Попробуйте найти ответ. В конце концов, вы увидите, что вместо вас отвечает ваше эго: «Вчера или сегодня он плохо на меня посмотрел, он меня ругал, я видел, что он разговаривал с моим врагом, поэтому он мне не нравится». Все это детские игры, поэтому скажите себе, что это неправильно.

Вы должны думать: «Этот человек год назад был добр ко мне». В прошлых жизнях он был вашим близким другом, даже вашей матерью, делал для вас много хорошего, жертвовал своей жизнью ради вас. Даже с эгоистичной точки зрения неправильно проводить деление, основываясь только на сегодняшнем дне. Скажите своему эго, чтобы оно немного шире смотрело на все: «Пожалуйста, эго, я не говорю, что тебе вообще не надо быть эгоистичным. Я только прошу тебя быть чуть более мудрым эгоистом». Если вы сразу скажете эго: «Уходи», – оно не уйдет. Поэтому сначала сделайте его немного мудрее, пусть оно смотрит с более долгосрочной перспективы.

Его Святейшество Далай-лама говорит: «Я не прошу вас не быть эгоистами, потому что у вас есть сильная привычка к этому. Но, если вы хотите быть ими, будьте немного умными эгоистами». Глупый эгоист думает только о сегодняшнем дне, в этом нет никакой пользы. Сегодня вы прогоняете какого-то человека, а завтра, может быть, будете зависеть от него. Это даже с мирской точки зрения абсолютно неправильное поведение. Нет никакого самосущего эго. Эгоизм – это состояние ума. Когда ум становится более умным, эгоистичное состояние превращается в неэгоистичное.

Эгоистичный ум – это глупый ум. Поэтому не прогоняйте ему сразу, делайте его чуть-чуть умнее. Потом он поймет: «Если я помогу этому человеку, мне от этого тоже будет польза». Так он станет помогать все больше и больше. Затем он постепенно сам осознает: «Зачем я думаю только о себе? Я буду помогать другим только ради их блага». Так эгоизм начнет уменьшаться и, в конце концов, совсем исчезнет. Вы увидите, что в ваших мыслях нет эго, которое думает: «Я, я, я...». Ваше эго будет работать ради блага других живых существ. Когда вы поймете, что вам не надо думать о своем счастье, потому что оно придет к вам само, вы будете рады помогать другим. Это аналогично игре в шахматы: профессиональные игроки, жертвуя какой-либо фигурой, знают, что, в итоге, получают больше.

Далай-лама говорит, что бодхисаттвы по-настоящему хитры, а мы глупы. Бодхисаттвы всегда думают, что главное – это живые существа, и, в итоге, обретают самое счастливое состояние. Мы говорим: «Я, я, я», – и всегда страдаем. Сейчас настало время остановить эти глупые игры эго. Когда вы разрушаете свое эго, вам становится легче развить бодхичитту. Эгоистичный ум – это главное препятствие на пути обретения бодхичитты. Если его уменьшить, любовь и сострадание придут к вам быстрее, и вы станете счастливыми. Если ум здоров, то и тело тоже здорово. Кто мешает этому? Только ваш злой дух эго, который думает лишь о себе. Но не говорите ему сразу: «Уходи». Сначала поддерживайте его: «Ты, эго, думаешь о своем благе, это хорошо, тебе это полезно». Тогда оно постепенно обретет более широкий образ мышления, потом решит: «Зачем надо думать только о себе? Это необязательно», – и, в конце концов, полностью уберется. Это метод, который объясняется в буддизме.

Во всех религиях говорится, что эгоистичный ум – это плохо, но не объясняется каким образом его устранить. Сделайте так, чтобы этот ум смотрел с более широкой перспективы, тогда он естественным образом станет менее эгоистичным. Это практика равностности. Думайте о своем враге: «Много раз он был моим близким другом, был очень добр ко мне. Просто в настоящий момент, из-за сложившейся ситуации, он сам несчастлив и говорит мне неприятные вещи. Это происходит из-за его больного ума. В будущем от него будет зависеть мое счастье, он будет мне оказывать неоценимую помощь. Без опоры на него я не смогу достичь состояния будды. В будущем он будет ко мне так же добр, как Будда».

Шантидева говорил: «Живые существа и Будда одинаково добры к вам в отношении вашего достижения состояния будды. Почему же вы проявляете уважение к Будде, но не к живым существам? Вам нужно уважать их так же, как вы уважаете Будду». Постарайтесь увидеть своего врага как драгоценный объект: в будущем он – источник вашего счастья. Тогда ваш эгоистичный ум сразу успокоится, вы уже не будете видеть у этого человека рога на голове, его лицо из злого, красного, превратится в белое, и вы станете видеть его как Тару или Арию. Вы подумаете: «Да-да, он мне не враг. Сейчас он один раз сказал что-то плохое, но в прошлом он проявлял невероятную доброту по отношению ко мне, в будущем он также будет добр ко мне. Без этого человека я не смогу стать буддой». Если вы будете говорить: «Это враг. Пусть все живые существа будут счастливы, кроме него», – то не сможете развить бодхичитту. Поэтому сначала особенно думайте о врагах: «Пусть моим врагам самым первым я смогу принести благо». Это не трудно, у вас есть голова на плечах, есть мозг, вы можете это сделать. Таким образом, имейте равностное отношение ко всем врагам, говорите: «Мне не нужно от них дистанцироваться».

Далее визуализируйте постороннего человека – того, с кем у вас сейчас нет прямой связи, который не говорит вам ничего хорошего или плохого. Например, какой-нибудь житель деревни Сухой. Спрашивайте себя: «Почему у меня такое отношение к нему, почему мне все равно, есть он или нет?» Обычно вы думаете, что ваше счастье от него не зависит, – это глупо. В будущем вы будете во многом зависеть от этого человека, раньше вы от него тоже зависели и сейчас, пусть не прямо, но косвенно зависите от него, просто не можете этого видеть. Как же тогда можно его игнорировать?! Это такая же драгоценность, как и ваш друг, как и божества, – они все одинаково добры к вам.

Постарайтесь близко принимать любого постороннего человека: «Он много прошлых жизней был мне близким другом. Сколько раз он жертвовал своей жизнью ради моего счастья! Я в долгу перед ним». Бодхисаттвы думают только о доброте, поэтому всегда считают, что у них есть долги по отношению ко всем живым существам. Когда к вам придут такие мысли, ваш ум автоматически станет святым, даже если вы не будете этого хотеть. Если же вы помните только зло, причиненное вам другими, но забываете их доброту, если помните все свои добрые дела, а свои ошибки тут же забываете, то, в этом случае, даже если вы сильно будете хотеть стать святым человеком, у вас ничего не получится, вы будете злым. Если вы не измените механизм, то даже если будете истязать себя, никогда не станете святым человеком.

Внимательно послушайте об этом механизме. В настоящий момент вы поступаете наоборот: помните то, что не нужно помнить, а что следует – не удерживаете в памяти. Это касается отношений вас с другими. Все плохое, все ошибки, которые другие люди совершали по отношению к вам, вы помните слишком хорошо. В отношении вашей небольшой доброты к другим, у вас тоже отличная память: «Десять лет назад я ему дал стакан воды, а он, неблагодарный, забыл об этом». Все свои ошибки вы быстро забываете. Это в корне неправильно. Мой Учитель говорил: «Когда ваша правая рука делает добро, ваша левая рука не должна об этом знать. Сделав добро, тут же забудьте о нем».

Если люди говорят вам: «Вы были так добры к нам», – вы должны сказать: «Я этого не помню». Сейчас же, когда вам говорят: «Два года назад вы мне так помогли!» – вы отвечаете: «Не только это. Я еще вам то-то и то-то хорошее сделал». Вам нужно знать, что это неправильное поведение. Когда вы напоминаете людям о своей доброте – это яд. Когда вы думаете: «Я к нему был так добр, а он мне наговорил столько неприятных слов», – к вам сразу приходит гнев. Такие мысли – как бензин, топливо для поддержания негативных эмоций. Большое доброе дело вам надо забывать, зачем о нем помнить? Механизм ума, карма – это точная система. Вам не надо считать, сколько вы хорошего сделали, там есть бесплатный безошибочный бухгалтер, он четко фиксирует все ваши добрые дела и ошибки. Зачем вы об этом беспокоитесь? Лучше создайте хороший механизм.

Добрые дела других живых существ вы быстро забываете. Что бы хорошего они вам ни сделали, вы не помните этого. Вчера они были к вам добры, а сегодня вы это забыли. Некоторые люди, когда им что-то дают, говорят «спасибо», делают пять шагов и забывают. Это узкий ум. Что касается ваших ошибок, о них вы также быстро забываете, хотя все свои мало-мальски хорошие дела прекрасно помните. Это неправильно. Вы должны помнить все свои ошибки и проступки. Вы любите ругать других людей, а надо, наоборот, ругать самих себя. Говорите себе: «Ты вчера неправильно поступил, позавчера – тоже. Сколько ты

ошибок делаешь! Никогда так больше не поступай. Тебе надо извиниться перед этим человеком, перед тем». Это хорошее качество ума.

Запомните эти четыре момента и поменяйте механизм в своем уме. Прощайте и забывайте ошибки, которые совершали другие по отношению к вам. Не вспоминайте свои добрые дела, иногда вы можете о них подумать, но только для того чтобы сорадоваться. Это ваша практика, выполняйте ее. «Если за неделю вы не увидите результат, то я вам дам все, что вы попросите, даже свою руку», – так говорил Джамьян Шепа, когда давал полный комментарий – объяснял необходимые медитации, основы, визуализации, концентрации. Мне это очень понравилось, и теперь я говорю это вам – я дам вам все, что вы захотите, если через неделю вы не достигнете результата.

Я могу вам обещать, что, если вы соберете все причины, то через неделю обязательно получите результат. Наука говорит то же самое: «Если вы такие-то химически вещества соберете и так-то сделаете, то абсолютно точно достигнете результата». В прошлом так было, сейчас так есть, и в будущем так будет – разницы нет. Если вы собрали все причины, то в результате обязательно обретете реализации. Не думайте: «В прошлом реализаций достигали только святые люди. Наше время другое – упадок, – реализаций нет». Это неправильно. Прошлое или настоящее – разницы во времени нет. В прошлом у людей был энтузиазм, они долгое время, не один-два дня, создавали полную причину, терпели трудности и, в итоге, получали результат. Сейчас у вас нет терпения, вы хотите легкого пути, желаете быстро достичь состояния архата. Ваш ум хитрит, поэтому у вас ничего не получается.

Итак, думайте о постороннем человеке: «В будущем в зависимости от него я достигну состояния будды», – тогда он станет вам очень близким. Равностность сама закладывает основу для развития любви и сострадания. Вчера я сказал, что к человеку, который нам близок, который нам приятен, легко породить любовь и сострадание. Когда вы занимаетесь медитацией на равностный ум, делайте такой анализ, и нейтральный человек будет вам приятен. Это даст уму крепкий фундамент для развития любви и сострадания. Вы не должны основываться только на идее: «Все живые существа были моими матерями». У некоторых людей нет хороших отношений с мамой, поэтому делать упор лишь на этом – как опираться только на один камень. Когда у вас есть большой фундамент, тогда вам будет проще.

Делайте особый упор на отношении к постороннему человеку и постарайтесь развить чувство приятия к нему. Потом, думайте о враге. Вспоминайте всю его доброту к вам и забывайте все его ошибки, говорите: «Я простил и забыл все ваши неправильные действия. Я не держу на вас зла». Затем скажите: «Я допустил много ошибок по отношению к вам, принес вам вреда больше, чем вы мне. Это я вам должен сказать «извини». Вы мне не враг, это я был вашим врагом. Во многих прошлых жизнях иногда я рождался тигром, а вы – красивым оленем. Я поедал ваше тело. Вы громко кричали, просили отпустить вас, а у меня не было ни капли сострадания к вам. А в этой жизни я наговорил вам множество неприятных слов. Пожалуйста, простите меня, я больше так не буду». Если вы станете так думать, ваш ум сразу же успокоится. Я сам занимаюсь этой медитацией.

Раньше я не давал такое секретное учение, делаю это только сейчас. Давать наставления ученикам, которые для этого не подходят, все равно что дарить бриллиант ребенку, который его не ценит. Это учение – настоящий бриллиант. Поразмышляйте немного о том, что я сейчас сказал, и у вас сразу появятся слезы на глазах. Ваше отношение станет совсем другим: «Все живые существа – очень хорошие, только я допускал много ошибок, я – самый худший. Я столько вредил в прошлом, сейчас я совершаю много неправильных действий, в будущем я могу тоже оступаться. Живые существа, пожалуйста, простите меня».

Думайте также о доброте живых существ и прощайте их ошибки: «Сейчас мне надо развить бодхичитту. Я должен простить всех живых существ. В прошлом вы были добры ко мне, в будущем я не смогу без вас стать буддой. Вы – моя самая большая драгоценность». Обдумывая равенность, можно применять все буддийское учение, в этом заключается его богатство. В тренировке ума, лоджонг, говорится, что нужно смотреть на всех живых существ как на драгоценность, исполняющую желания. Это правда. Сами же занимайте низшее положение, потому что в прошлом вы совершали много ошибок.

Таким образом, сначала вы представляете врага, потом – постороннего человека. Далее визуализируйте близкого друга, которого вы любите предвзято. Спрашивайте себя: «Почему ты так любишь этого человека? Почему ты так привязан к нему?» Тогда ваше эго скажет: «Этот человек приятен мне, он мне полезен, он сделал мне много хорошего и будет продолжать это делать». Вы думаете, что у этого человека нет никаких омрачений. То есть, вы сильно преувеличиваете. Это неправильно. Вы должны подумать о своем друге с другой стороны – что в предыдущей жизни он был вашим врагом: «Он столько раз мне вредил раньше. В будущем он тоже может быть моим врагом, может говорить обо мне что-то плохое. Почему тогда я ставлю этого человека исключительное положение?»

Все живые существа одинаковы. Вам нужно любить их, но не выделять никого из них как уникальных. Они такие же, как и все другие, точно так же они вредили и помогали вам в прошлом, и в будущем будет то же самое. Лама Цонкапа говорил: «Друзья были врагами, враги были друзьями, зачем же тогда кого-то рассматривать как очень близкого, а от кого-то держаться на расстоянии?» В прошлом все менялось, и не было определенности, сейчас это меняется и в будущем тоже изменится. Враги будут превращаться в друзей, друзья будут становиться врагами. Поэтому нужно ко всем породить равенность. Это хорошая логика. Скажите своему уму: «Эго, не проводи деление между живыми существами, опираясь на текущую ситуацию. Это вносит дисгармонию в ум».

Если в обществе есть деление, оно находится в дисгармонии. Ваш ум делит живых существ, и внутри него возникает дисгармония. Если вы хотите иметь гармоничное общество, там не должно быть деления – все люди одинаковы, все – россияне. Если все будут видеть всех одинаковыми россиянами, сразу наступит гармония. Поэтому все члены моих центров – тоже одинаковые, все имеют равные права. С самого начала, как только приехал в Россию, я говорил, что хочу, чтобы мои буддийские центры были как внутренняя буддийская система. Все равны: для меня нет разницы – богатый или бедный, умный или нет. Сегодня человек богат, а завтра он будет бедным, и наоборот. Когда человек помогает в строительстве дома шаматхи, я его подбадриваю, чтобы его эго было приятно, и он больше помогал. Для меня же разницы нет. Ради вашего блага я говорю «молодец». Вы думаете, что Геше Тинлей вам более близкий, а Геше Тинлей – хитрый – ради дома шаматхи он так делает. Поэтому не



надо думать: «О, Геше Тинлей меня любит». Я к вам ко всем одинаково отношусь, потому что занимаюсь практикой тренировки ума. Это нелегко, но у меня получается. У вас тоже получится.

Что касается внешней системы, и в центре, и в стране, когда не проводится деление, все живут в гармонии. Почему в нашем мире нет согласия? Потому что есть множество видов деления. Возникают конфликты на почве религиозного деления: ислам, христианство, буддизм. Деление на Европу, Запад, Восток тоже создает дисгармонию. Где деление сильнее, там больше ненависти и гнева, – таков механизм. Внутренняя система точно такая же. Если вы хотите, чтобы ваш ум был спокоен, чтобы не было внутреннего конфликта, важно не проводить деление, ко всем относиться ровно, тогда вы будете счастливы. Если ваше эго хочет спокойного ума, скажите ему: «Эго, пожалуйста, не дели. Сколько ты раз делило, делало нас несчастными. Я знаю, ты мне желаешь добра и счастья. Но если ты будешь продолжать делить, то, наоборот, сделаешь мне еще хуже. Пожалуйста, стань немного мудрее, не проводи деления». Так эго станет вашим помощником. Потом вы поймете, что эго вообще не нужно. Если ум, заботящийся о других, станет сильнее, эго само по себе исчезнет. Эгоистичный ум – это глупый ум, который хочет вам помочь, но делает только хуже.

Буддизм утверждает, что самосущего гнева нет. С точки зрения Махамудры и Дзогчен эгоистичный ум, гнев – все это ясный свет. Все возникает из ясного света и исчезает там же. В текстах по Дзогчен говорится, что лед, каким бы твердым он ни казался, является по природе водой. Если вы измените условия, он вновь превратится в воду. Вам не нужно говорить: «Лед эгоизма, гнев – это плохие мысли. Уходите!» Вы не сможете выбросить эго – это часть вашего ума. Когда вы меняете внешние условия, когда будете думать мудро, все изменится. Эгоизм мыслит глупо, и от этого возникает такой крепкий лед, который невозможно сломать.

Вы говорите: «Я, я, я... Я не могу отбросить эгоизм». Ничего страшного в этом нет. Природа эгоистичного ума и гнева – ясный свет. При теплой погоде даже крепкий лед тает и возвращается к своему естественному состоянию – становится водой. Аналогично и с умом: как только вы обретаеете добрые, мудрые мысли, лед вашего гнева и эго тает и превращается в воду ясного света. Если условия неправильные – приходят омрачения. Если условия улучшаются, омрачения обратно растворяются в ясном свете. Используйте эту технику и таким образом уменьшайте свое эго. Тогда вы поймете, что состояние будды не так уж и далеко. Сначала нужно обрести внутреннюю гармонию, изменить температуру, тогда лед омрачений превратится в воду ясного света. Для вас это важные наставления. Сейчас многие говорят о Махамудре и Дзогчен, но такого учения не дают. Просто говорят: «Смотрите на ваш ясный свет, ищите его. Если вы его увидите, то станете буддой», – это детская Махамудра, детский Дзогчен. Ум не может видеть ум.

Это была первая техника медитации на развитие равностности в уме. Вы видите, что она включает в себя большое количество учений по сутре и тантре. Чем больше у вас богатого материала, тем более эффективной будет ваша медитация на равностность. Теперь вторая техника. Вам необходимо визуализировать перед собой врага, постороннего и друга одновременно. Когда вы смотрите на них, какие у вас возникают спонтанные чувства? Близость к другу, неприязнь к врагу и игнорирование постороннего человека. Спросите свой

ум, почему так происходит, и получите тот же самый ответ: «Когда человек во временном отношении говорит мне что-то хорошее, то он мне нравится, другой человек говорит обо мне что-то плохое – он мне не нравится, а третий человек ко мне не имеет отношения». Здесь используется такой же анализ, но техника визуализации немного отличается.

Сначала лучше думать о враге, друге и постороннем отдельно, но затем, когда вы хотите развить равенность, полезно подумать о них троих одновременно. Здесь вы себя спрашиваете, почему проводите различие между этим тремя классами существ. Вам всех их надо видеть одинаково. Если вы породите равенность, могу вам гарантировать, что у вас будет невероятный покой в уме. Что бы вы ни услышали, вам больно не будет: в одно ухо влетело, в другое вылетело, – вы вылечите раны эгоизма. Если ваш ум болен, то, услышав от кого-нибудь: «Ваш друг наговорил о вас много неприятных вещей», – вы расстроитесь. Вы станете думать: «Я был так добр к нему. Как он мог так поступить?!» – вам будет больно, вы даже не сможете спать. Итак, равенность – это не только основа для развития бодхичитты, но и лучшее лекарство для успокоения ума и уменьшения болезни эгоизма. Ваше счастье и ваше настроение будут в ваших руках, они не будут зависеть от того, что говорят или делают другие люди. Даже если сосед на вас накричит, вы с улыбкой скажете: «Хорошо, извини, до свидания, у меня нет сейчас времени. Потом я приду и послушаю тебя».

Я говорил о том, как уменьшить эгоистичный ум. Вы продолжаете думать с эгоистичной точки зрения, но немного расширяете диапазон видения. Вы размышляете с позиции прошлого, настоящего и будущего, и ваш эгоистичный ум уменьшается, а отношения с другими выстраиваются не на основе эгоизма. Как с помощью этого способа развить равенность? Обычно, когда вы устанавливаете связь с друзьями, врагами, посторонними, вы это делаете с эгоистичной точки зрения. Это неправильно. Подумайте с позиции других живых существ. Все живые существа: ваши друзья, враги, посторонние, – хотят счастья. У них у всех одинаковые чувства.

Мастера Кадампы говорили, что все живые существа подобны десяти нищим, которые приходят к вам за едой. Некоторые из-за сильного голода не могут вам улыбнуться, и даже показывают гнев. Другие, хотя и страдают от голода, улыбаются вам, чтобы получить что-то от вас. Если вы скажете: «Я дам хлеб только тем голодным нищим, которые улыбаются мне», – это будет предвзятое, немудрое отношение. Они все одинаково голодны, поэтому, если у вас есть кусок хлеба, делите поровну. Это нормальный, здоровый ум. Я думаю таким образом, и мне это очень полезно. Все живые существа, как десять нищих, в сансаре не испытывают настоящего счастья. Они добиваются какого-то успеха, но затем у них вновь происходят беды. Им всем не хватает счастья, и здесь нет разницы между друзьями, врагами и посторонними.

Говорите себе: «Мне необходимо чувство равенности. Если я хочу помогать, то мне нужно помогать им всем». Первая равенность – это когда вы видите их всех одинаковыми. Вторая – когда вы совершаете одинаковые действия по отношению к ним ко всем. Будда смотрит на всех живых существ, как на десять больных человек. Они все страдают от болезни омрачений. У всех одинаковые ошибки. Может быть, сегодня кто-то из них меньше ошибается, но в прошлый раз у него было больше ошибок, или так будет в будущем. Если десять больных человек приходят к вам и просят о помощи, как вы можете кому-то из них

помочь, а кому-то – нет?! Поэтому для развития равностности думайте: «Я буду прикладывать равные усилия, чтобы избавить их всех от страданий».

Здесь есть три обоснования. Первое – поскольку они одинаково хотят счастья и не желают страдать, вы должны иметь одинаковую равностность к ним ко всем. Все живые существа подобны десяти нищим, поэтому им всем вы должны одинаково желать счастья. Также смотрите на всех живых существ как на десять больных людей, одинаково желайте им всем избавиться от страданий. Существует девять положений о развитии равностности, но этих трех важных пунктов уже будет достаточно. Тогда ваши отношения с другими живыми существами будут строиться не на вашем эгоизме, а на их настоящих чувствах. Поскольку они хотят счастья и не хотят страдать, вы желаете им счастья. У них есть право быть счастливыми. И если они говорят по отношению к вам что-то плохое, ваша связь с ними не разрушается, потому что опирается не на эго, а на чувства этих людей. Они вас ругают, потому что думают, что так обретут счастье. Это тоже неправильно – они лишь ухудшают свою ситуацию. Поэтому вам надо переживать еще больше сострадание по отношению к ним.

В буддизме есть три практики: слушание, размышление и медитация. С их помощью вы развиваете три разных уровня мудрости. Первая мудрость возникает, когда вы слушаете учение. Сейчас у вас уже есть некоторый уровень этой мудрости, но она может вскоре исчезнуть, если вы не будете обдумывать это учение снова и снова. Поэтому в свободное время, когда вы едите, куда-то идете, размышляйте над положениями этого учения. Необязательно это делать формально. У вас есть записи, вы можете прослушивать учение в любое удобное для вас время. У вас есть круг друзей – обсуждайте с ними эти положения.

Если вы со своими друзьями говорите об омрачениях, то возникают омрачения. Когда у группы людей добрые мысли, когда они мудро разговаривают, то, даже если у них вначале и были черные лица, постепенно они становятся белее, собеседники начинают смеяться. Это хороший, лечебный разговор. Поэтому, когда вы едите, не стоит все время молчать, разговаривайте о чем-нибудь приятном. Например, задавайте друг другу вопросы на эту тему: «Что сказал сегодня Геше-ла? Как вы думаете, какой самый главный пункт? Что было наиболее полезным для вас?» – дискутируйте.

Потом напомните друг другу о четырех ошибках вашего поведения. Вы долго помните о чужих оплошностях и быстро забываете доброту других людей; вы помните о своей доброте к людям и забываете о своих ошибках. Это неправильный внутренний механизм, который вам нужно изменить. Как только вы это сделаете, ваш характер переменится сам по себе. Чистого, хорошего самосущего характера не существует. Это как погода: если на улице потеплело – лед, растает. Так вы получите воду ясного света. Итак, когда вы получаете учение – слушайте, когда вы едите или гуляете, размышляйте. На следующее утро занимайтесь формальной медитацией – это также хорошо.