

Итак, как обычно сначала породите правильную мотивацию: «Я получаю учение, чтобы укротить свой ум, достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Реализовав свой потенциал, я смогу помочь им избавиться от страданий». Если вы получаете учение с такой мотивацией, то сам процесс слушания становится очень мощной духовной практикой и является лучшим способом для накопления высоких заслуг.

Перейдем к техникам укрощения и реализации потенциала ума. Существует множество текстов, например, лоджонг, в которых объясняется, каким образом укротить свой ум, и перечисляются стадии медитации. Однако самый эффективный способ укрощения ума – это учение Ламрим. Если вы на основе Ламрима получаете учение по лоджонгу, тогда оно становится для вас эффективным, но получать лоджонг без Ламрима – это не очень эффективное средство развития ума. Если без такой основы, как Ламрим, вы получаете учение по махамудре и практикуете его, то оно также не будет для вас эффективным, хотя само учение является подлинным. Ваш ум окажется сухим, в нем не будет любви и сострадания. Вы станете думать лишь о том, как быстрее стать необычным человеком, что приведет к сумасшествию. Заниматься махамудрой или дзогченем без Ламрима опасно.

Однажды, когда Далай-лама был в Японии, к нему обратился дзен-мастер: «У нас здесь занимаются практикой дзен». Дзен подобен махамудре. «Это подлинное Учение Будды, но после медитации люди становятся немного странными, ум сухой, нет чувств к другим. В чем ошибка и ошибка ли это?» Далай-лама ответил, что медитация дзен очень хороша, но если заниматься только ей, она сделает ум сухим. Очень важно практиковать все части медитации, чтобы полностью реализовать потенциал ума. Если вы практикуете только махамудру или дзогчен, это все равно, что делать лишь одно физическое упражнение. Если вы каждый день будете поднимать по десять килограмм только одной рукой, то она станет сильной, а вторая так и останется слабой. Это не совсем правильно.

Вам нужно практиковать все аспекты развития ума, а не только какой-то один. Будда говорил, что развивать бодхичитту и не развивать мудрость, познающую пустоту, неправильно. Развивать мудрость, познающую пустоту, без бодхичитты – другая крайность. Не впадайте ни в одну из них. Для развития ума вам нужно практиковать и аспект метода, и аспект мудрости. Все это учение подлинное. Например, у бизнесмена есть безошибочный план, но надо проверить, подходит он или нет. План может быть хорошим, только не соответствовать вашей ситуации. Вы должны понять, что необходимо немного подождать. Если сразу его воплотить, то результата не будет. Поэтому бизнесмены говорят: «План хороший, только время неподходящее». Поэтому они ищут план, который им подходит.

Также и практика Ламрим – это не просто безупречный план, это еще и то, что вам подходит. Не думайте, что есть практики, которые разовьют ваш потенциал гораздо быстрее. Это очень большое ложное воззрение. В наше время существует множество нью-эйджевских техник, в которых все перемешано, с ними нужно быть очень осторожными. Говорят, будто они очень быстро приводят к результату. Но если вы будете ими пользоваться, окажется, что они не просто не приводят к быстрому результату, а вообще к нему не приводят. Если бы была другая техника, которая безопасно дает быстрый результат, великие мастера давно бы рассказали. Но если в коренных текстах такого нет, то и быстрого результата нет. Быстрый путь – это тантра. Если вам необходимо быстрое достижение результата, то в тантрах есть сложные техники, которые познаются через тонкий ум. Если с грубыми техниками не можете справиться, то с тонкими будет еще сложнее.

Вам нужно понять, что для быстрого достижения чего-либо необходимо использовать очень сложные техники. Но если вы не можете выполнять легкие техники, то сложные для вас будут еще труднее. Поэтому будьте практичными и не ищите быстрого легкого пути. Если бы он был, я бы рассказал с самого начала. Потому что я, как и вы, ленивый, – долго медитировать не хочу. Я был бы рад быстрому легкому пути, но его нет. Только если вы с энтузиазмом продвигаетесь шаг за шагом до конца, тогда это приносит результат. Только так. Миларепа так говорил, лама Цонкапа так говорил. Все великие мастера прошлого так говорили. Через труд, каждый день, без перерыва нужно по чуть-чуть постоянно продвигаться, и в конце вы быстро получите результат.

Очень важно знать: здесь вы получаете учение по Ламриму и добиваетесь определенного прогресса. Я опасаясь, что вы можете встретить ложное учение и пойти по ложному пути в ожидании быстрого результата. Тогда этот маленький прогресс пропадет. В России есть очень хорошие поговорки: «Лучше поздно, чем никогда», «Тише едешь – дальше будешь». Здесь точно когда-то существовал буддизм, это буддийские советы, очень мудрые слова. Если будете быстро идти, слишком спешить – никуда не попадете и в конце окажетесь без результата. В сфере бизнеса точно так же. Молодые люди хотят быстро создать бизнес и получить большую прибыль, но в результате у них ничего нет.

Сейчас, чтобы породить определенное чувство бодхичитты, Андрей прочитает историю о птице Бодхисаттве, которую я много лет назад рассказал в Москве. Такие истории очень полезны, они помогают сделать ваш ум более мягким, добрым. В настоящее время она издана в виде книги. Когда я слышу эту историю, хотя и сам ее рассказал, но нахожу очень полезной. Как только вы обретете такое состояние ума как бодхичитта, даже обладая телом животного, ум ваш будет очень силен. У вас может быть слабое тело, но ум окажется очень сильным, не как у животного, и вы захотите приносить благо другим живым существам. Когда вы будете слушать эту историю, породите определенные чувства любви и сострадания, бодхичитты, думайте: «Даже если я обрету тело животного, пусть я буду поступать так же, как эта птица Бодхисаттва, пусть я смогу помочь всем живым существам, которые будут меня окружать».

Слушайте и представляйте, что я в облике Авалокитешвары рассказываю вам эту историю о птице Бодхисаттве. Читайте эту книгу снова и снова, в ней в сжатом виде содержится очень глубокий смысл и все то учение, которое я вам даю в течение многих лет. В наше время многие люди обладают сухим умом. Слушайте эту историю снова и снова, ваш ум станет мягче, возникнет чувство, при котором вы не сможете остановить слезы. Так вы будете создавать все большую и большую кармическую связь с бодхисаттвами и бодхичиттой. Чтобы породить любовь и сострадание для развития бодхичитты, вам понадобится очень долго тренироваться, долго развивать доброе состояние ума.

Теперь, что касается развития бодхичитты с помощью техники семи пунктов причины и следствия. Здесь мы дошли до третьего положения – это благодарность за доброту. Чем больше вы думаете о том, что все живые существа были вашими матерями, об их доброте, тем сильнее у вас появляется чувство благодарности к ним за то, что они были вашими матерями и проявляли к вам доброту. Чтобы породить такое чувство благодарности к живым существам, вам надо думать: «Живые существа были очень добры ко мне, а теперь

они страдают. Когда я был очень слаб, они помогли мне, сейчас я уже немного более независим, поэтому пришла пора отблагодарить их за доброту». Породите это чувство как можно сильнее. Думайте о том, что ваша добрая мать состарилась и сейчас не может стоять на ногах. Когда вы были ее ребенком, она все время вас кормила, заботилась. Когда вы не могли самостоятельно ходить, она помогала вам. Теперь, когда она состарилась, если не вы, то кто ей поможет? Думайте: «Точно так же все живые существа были ко мне невероятно добры, были моими матерями, заботились обо мне. Сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь, и если теперь я не отблагодарю их за доброту, то когда еще я это сделаю? Отблагодарить всех живых существа за их доброту – моя ответственность». Породите сильное желание отблагодарить их за доброту, думайте о том, как вы можете это сделать.

Всегда, когда кто-то вам помогает, у вас должно возникать чувство: «Спасибо, что помогли мне. Однажды я обязательно отблагодарю вас за доброту». Вот такого человека называют мудрым. У такого человека есть шанс развить бодхичитту. Если вы даже не думаете о доброте всех живых существ, считаете, что они вам должны, не цените их доброту, тогда вы на низшем уровне. Когда вы цените доброту: «О, вы ко мне были добры. Спасибо большое», – это хорошо, но все равно вы на низшем уровне. У вас нет желания отблагодарить за проявленную к вам доброту.

Вам нужно в повседневной жизни породить благодарность к живым существам, но не абстрактно. Начните порождать желание отблагодарить людей за доброту, которую они к вам проявляют. Первое время читать мантры ради блага всех живых существ очень тяжело. В этой жизни надо уважать маму, ценить ее доброту. Каждый раз, когда кто-то проявляет к вам доброту, цените это. Помните все хорошее, что делают для вас другие, вспоминайте об этом снова и снова, так же, как вы вспоминаете о тех ошибках, которые они совершили по отношению к вам. Начинайте эту практику, это вы можете. Прощайте все неправильные поступки, затем вспоминайте, как эта птица Бодхисаттва, только доброе. Сын министра забрал тело принца, но у того не возникло ни единой мысли о реванше. Птице Бодхисаттве случившееся не понравилось, но он не вспоминал об этом, просто забыл, восприняв в качестве подношения. Вот так надо. О любом плохом действии, которое было совершено по отношению к вам, пусть даже вам отрубили ногу, думайте: «Наверное, в прошлой жизни я отрубил ему ногу. Сейчас он отрубил мою. Это урок». Не порождайте злые мысли.

Какое бы неприятное действие ни было бы совершено по отношению к вам, моя просьба к вам – простите их. Мне не нужны ваши деньги или знаки почтения и уважения, пожалуйста, простите всех людей, всех живых существ, не держите ни одной злой мысли. Это будет для меня самым лучшим подарком, самым лучшим подношением. Если вы держите зло, я чувствую себя некомфортно. Зачем тогда я даю здесь учение? Лучше родиться в том месте, где мои ученики будут искренне заниматься практикой. Если вы хотите, чтобы ваш Учитель долго жил, занимайтесь практикой искренне, становитесь лучше.

Я не обладаю силой родиться там, где хочу, но все равно у меня есть добрые мысли, пусть и немного. Я всегда молюсь о том, чтобы родиться там, где живым существам нужна моя помощь. Если я полезен здесь, то, наверное, пробуду долго, но при условии, что вы будете искренне заниматься практикой. Если вы воспринимаете только сухую информацию, становитесь высокомерными, смотрите на новых учеников сверху вниз, злитесь, помните об

ошибках других, то вся доброта учения в одно ухо влетает, в другое – вылетает, и тогда, наверное, я потихонечку отсюда уйду. Поэтому самая главная молитва о долгой жизни Учителя – это искренне слушать его учение и меняться, убирать злопамятность, всегда помнить и ценить доброту и помощь других. Когда вы видите своего Учителя, нужно произносить только хорошие слова. Во время встреч с Далай-ламой я ни разу не сказал ему ничего плохого. Я говорил, что в горах медитируют только самые хорошие, я самый худший. Все они очень хорошо, искренне занимаются медитацией. Тогда лицо у Далай-ламы становилось радостным, сияло.

В наше время, когда люди встречают Далай-ламу, они произносят только неправильные слова: «Он такой-сякой, там-то они сделали то-то». Это очень нехорошо. Это сокращает срок жизни Далай-ламы. Если вы попали в общество Далай-ламы или иного учителя, о других рассказывайте только хорошее, о своих достоинствах не нужно – это стыдно: «Я так-то медитирую...» Надо говорить: «Я самый худший. Друзья в нашем Дхарма-центре очень хорошие, они очень хорошо знают Дхарму». Это правильно. Это один из секретов того, как можно сделать своего Учителя счастливым.

Очень важно в повседневной жизни помнить о доброте других людей. Вы должны говорить себе: «Сначала я буду помнить о всей доброте живых существ, которую они проявили ко мне в этой жизни, и пусть я, как бодхисаттва, смогу осознать доброту всех живых существ в прошлых жизнях, когда они были моими матерями». Если будете так рассуждать, у вас появится ясновидение: «Я в прошлой жизни был тем-то, значит, этот человек был моей мамой». Даже если ясновидение не придет, с помощью логики вы поймете это очень ясно. Не только мама, а все были вашими близкими добрыми живыми существами, которые заботились о вас больше, чем о себе. Вот так откровенно необходимо размышлять. Сейчас, пока вы слушаете учение, необязательно медитировать подобным образом, но каждый день вспоминайте: «Все живые существа были моими мамами, все были ко мне невероятно добры, я должен вернуть им их доброту». В повседневной жизни натренируйте себя думать так: «Кто бы мне ни сделал что-то хорошее, я отблагодарю их за эту доброту».

Эти три пункта являются основой для порождения любви и сострадания, и высшего помысла. Чем сильнее у вас осознание всех живых существ в качестве своих матерей, памятование об их доброте, чувство благодарности и желание отблагодарить их за доброту, тем сильнее у вас будут любовь, сострадание и высший помысел, и породить бодхичитту окажется очень легко.

Что касается развития любви и сострадания, то они в технике семи пунктов причины и следствия не настолько сильны, как в технике замены себя на других. Поэтому не пользуйтесь только этой техникой, применяйте вместе с ней технику замены себя на других и тем самым порождайте более сильные любовь и сострадание. Чем сильнее ваши любовь и сострадание, тем сильнее будет ваша бодхичитта. Чем сильнее у вас бодхичитта, тем более быстрого прогресса вы достигнете на высшем пути.

Среди бодхисаттв также можно понять, у кого сильнее развита бодхичитта. Хотя, например, у двух бодхисаттв бодхичитта может быть спонтанной, но у одного из них она окажется интенсивней. Мой Духовный Наставник, Пананг Ринпоче, говорил: «И Будда Майтрея и Будда Шакьямуни обладали бодхичиттой, будучи бодхисаттвами, но интенсивность

бодхичитты Будды Шакьямуни была выше, потому что он развивал ее на основе техники замены себя на других. Поскольку Будда Майтрея тренировался на основе техники семи пунктов причины и следствия, он обладал спонтанной бодхичиттой высокого уровня, но по интенсивности она не была такой высокой, как у Будды Шакьямуни. Поэтому, когда вы применяете технику замены себя на других и с ее помощью развиваете бодхичитту, интенсивность ваших любви и сострадания гораздо выше».

Техника замены себя на других основывается на технике семи пунктов причины и следствия, вы не можете практиковать ее отдельно. При совмещении эти две техники становятся очень мощными. Семь пунктов причины и следствия не основаны на технике замены себя на других. Лама Цонкапа говорил, что данные техники, хотя объяснения по ним даются отдельно, при применении нужно совмещать, это позволит еще сильнее развить бодхичитту. В сущностных наставлениях по Ламриму, которые я давал много лет назад, вы можете увидеть, что положения этих двух техник я совместил.

Теперь, как вам породить любовь после того, как вы породили чувство отблагодарить всех живых существ за их доброту? Любовь – это желание счастья всем живым существам. Здесь говорится о любви не к одному живому существу, а о том, чтобы все живые существа были счастливы и обрели причины счастья. Под счастьем здесь понимается не временное счастье, вы желаете не этого: «Пусть все живые существа обретут вкусную еду, красивую одежду, пусть у всех будут хороший муж или жена». Что для вас счастье, для других может быть страданием. Поэтому, если вы думаете, что счастье – это иметь мужа, и вы желаете всем обрести мужа (а для некоторых иметь мужа – это страдание), то у кого-то будет больше страданий. Для вас водка может быть счастьем, но если вы желаете всем обрести водку, для кого-то это может быть страданием.

Счастье, о котором мы думаем, это не настоящее счастье. Здесь же, когда вы желаете живым существам счастья, то желаете истинного счастья. Для этого очень важно знать учение по четырем благородным истинам. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Вы желаете всем живым существам истинного счастья – обрести ум, полностью свободный от омрачений, и желаете обрести причины счастья – это мудрость, напрямую познающую пустоту. Вы желаете им не просто состояния освобождения, но просветления, безупречного счастья.

Для этого есть две главные причины: это не только мудрость, напрямую познающая пустоту, но и бодхичитта. Вы желаете всем живым существам обрести безупречное счастье – это просветленный ум, и желаете им обрести причины этого состояния просветления – мудрость, напрямую познающую пустоту, и бодхичитту. Если вы желаете своему врагу много денег и достижения успеха, это может быть также и опасно. Вы думаете: «Если он будет слишком успешен, это может оказаться для меня опасным». Трудно пожелать ему быть очень успешным. Если же вы желаете своему врагу обрести бодхичитту, то это очень хорошо: «Если мой враг разовьет бодхичитту, я буду в безопасности. Он разовьет бодхичитту и станет моим лучшим помощником. Как хорошо. Пусть он разовьет бодхичитту». Если враг будет слишком успешен, он станет сильнее и может начать вам вредить – это причина вашего страха, поэтому вы боитесь желать ему удачи. Сейчас, если вы думаете, что счастье – это не мирское счастье, а ум, который полностью развил свой потенциал, полностью свободен от омрачений, то да, это святой ум, это настоящее счастье.

Для меня это счастье и для других людей это тоже счастье. Его причины – это мудрость, напрямую познающая пустоту, и бодхичитта. Думайте так: «Пусть эти качества первым разовьет мой враг». Почему? Раньше вы думали так о своих близких. Когда вы думаете: «Пусть самым первым разовьет их мой враг», – это хорошо, так в нашем мире будет меньше конфликтов.

Таким образом, вы желаете своему врагу породить бодхичитту, что психологически гораздо легче. Поэтому, если у вас возникают трудности с пожеланием счастья своему врагу, значит, у вас нет правильного понимания четырех благородных истин. Думайте так: «Как хорошо, если мой враг получит нирвану, ум свободный от омрачений, тогда он не будет моим врагом. Его омрачения – мои враги, если они уйдут, этот человек не будет моим врагом». Это правда. Он станет вашим близким другом. Человек не бывает врагом, его омрачения сначала становятся его врагами, а потом и вашими. Если он освободится от омрачений, то станет вашим самым близким другом, перестав быть врагом. Когда у вас есть понимание четырех благородных истин, тогда вы сможете развить любовь к своим врагам. Вам не будет трудно, наоборот – очень легко.

Вы желаете ему обрести причины счастья: бодхичитту и мудрость, напрямую познающую пустоту. Если у вас есть хорошее понимание четырех благородных истин, которые сейчас нет времени подробно объяснять, то это учение проникнет в ваш ум, как масло проникает в бумагу, очень гладко и глубоко внутрь. В глубине своего сердца вы пожелаете всем живым существам, особенно своим врагам, обрести счастье и причины счастья.

Когда вы знаете философию, то вам не трудно желать вашему врагу счастья и причины счастья. Это будет еще лучше. Не зная философии, вы говорите: «Геше Ла, я не могу ничего пожелать этому врагу». Это происходит из-за того, что у вас нет знания философии. Вы говорите: «Я могу пожелать счастья всем, кроме этого человека и еще пятерых. К ним, наверное, вообще невозможно развить это чувство». Если вы правильно поняли философию, пожелать им счастья будет легко. Самыми первыми счастливыми станут они, а потом все другие живые существа. Тогда у вас есть правильное понимание Дхармы.

Если вы скажете другим людям, что в буддизме легче породить любовь к своим врагам, чем к друзьям, вам ответят, что это невозможно. Если вы правильно понимаете четыре благородные истины, то видите, что для вас есть большие преимущества в порождении любви к своему врагу. Это решит также много временных и долговременных проблем. Поэтому, когда вы желаете всем живым существам обрести счастье и причины счастья, вы желаете им осуществить третью и четвертую благородные истины. Тогда ваша любовь будет великой любовью, а не эмоциональным чувством. Для этого очень важно постоянно думать, как живым существам не хватает счастья. Здесь говорится не только о медитации. Каждый раз, встречая кого-то, старайтесь смотреть на него глазами любви, то есть постарайтесь увидеть, как ему не хватает счастья.

Как мы смотрим на живых существ? Когда вы находитесь на вечеринке или просто в месте, где много людей, на что вы смотрите? Вы смотрите глазами привязанности или гнева на того, кто вам полезен, а кто – нет. Тому человеку, который полезен вам, вы сразу даете свою визитку: «О, пожалуйста, позвоните мне». Тому, кто не полезен, визитку не даете, даже не смотрите на него: «О, это мой враг». Вот так вы делите людей на хороших и плохих и

смотрите на них глазами привязанности, злыми глазами. Это неправильно. Когда в обычной жизни приходят такие мысли, сразу выбрасывайте их, говорите: «Нет. Это живое существо не для получения выгоды, я должен вернуть его доброте. Зачем мне сейчас играть с ним, будто он мой слуга». Никогда не смотрите на живых существ так: «Как я могу извлечь пользу из них?» Это очень неправильные мысли. Сейчас многие думают так. Если человек немного глуп, делают вывод: «А, я легко могу его обмануть. Я буду над ним смеяться». Если кто-то богат, думают: «Как я могу забрать его деньги?» Потом они ему улыбаются, говорят: «Здравствуйте! О, я планирую кое-что купить, но мне не хватает немного денег. Можно у вас одолжить?» В долг взяли, а потом: «До свидания», и обратно не думают возвращать. Такая жизнь – это самый низший уровень. Никогда так не делайте.

Кого бы вы ни встретили на вечернике или где-либо еще, всегда смотрите на него глазами любви и сострадания. Что означает «смотреть глазами любви»? Из истории о птице Бодхисаттве вы видите, что этот бодхисаттва на каждое животное смотрел глазами любви: «Как ему не хватает счастья». Сразу возникает сильное чувство к другим людям, вы видите происходящее с его точки зрения. После этого вы понимаете, что им не просто не хватает счастья, а как им не хватает настоящего счастья, и тогда из глубины своего сердца вы желаете: «Пусть они будут счастливы, и все время обладают причинами счастья». Если в дополнение к этому вы помните о трех пунктах, о которых я говорил: это осознание всех живых существ своими матерями, памятование об их доброте и желание отблагодарить живых существ за их доброту, то ваше желание счастья этому человеку будет еще сильнее. Через собственный опыт вы обретете понимание. Это очень глубокий психологический анализ.

Просто к какому-то человеку вы можете испытать чувство: «Пусть он будет счастлив», но оно не такое сильное. Когда вы помните о трех основных пунктах, у вас также нет сильной любви. Но затем вы думаете: «Этот человек на протяжении многих жизней был моей мамой и проявлял свою доброту. Он был не только моей мамой, но и просто очень добрым человеком, который заботился обо мне больше, чем о себе. Он был так добр ко мне во многих прошлых жизнях, я должен вернуть его доброту». Обладая этими тремя основами, вы будете смотреть так: «Как этому человеку не хватает счастья», и сразу внутри породится очень искренняя, сильная любовь: «Пусть этот человек будет по-настоящему счастлив и обретет причины счастья», вы не сможете остановить слез. В таком случае вы порождаете подлинную, чистую любовь, но этого все еще недостаточно для порождения бодхичитты. Если вы смогли породить такую любовь к живым существам, вы, хотя и не бодхисаттва, но необычный, особенный человек.

Если вы развили такую любовь, вас можно считать святым человеком, близким к бодхисаттве. В этом случае все будды и бодхисаттвы будут смотреть на вас и думать, что очень скоро вы родитесь как бодхисаттва. В это время ваша стадия развития походит на развитие семимесячного ребенка в утробе матери: не совсем человек, но почти человек. Будды и бодхисаттвы будут очень заботиться о том, чтобы вы уже очень скоро родились как бодхисаттва. Если вы достигнете такого уровня, то это просто невероятно. Однако вы пытаетесь сделать невозможное: научиться использовать ясный свет и выполнять практику туммо без бодхичитты.

Без движения электронов, не будет электричества. Вы пытаетесь извлечь электроны из льда, то есть того, из чего их извлечь невозможно. Некоторые тибетские мастера приводят такой пример: если вы хотите молока, вам нужно подоить корову за вымя, если вы пытаетесь доить ее за рога, то молока не получите. Тянуть, действительно, нужно, но это действие надо применять к вымени, а не к рогам. Через бодхичитту вы сможете обрести «молоко» ясного света. Помните об этом.

Далее – сострадание. Любовь и сострадание здесь не находятся в причинно-следственной зависимости. Вам необязательно порождать сначала любовь, а потом сострадание. Вы можете породить сострадание, а затем любовь. Первые три положения: осознание всех живых существ матерями, памятование об их доброте и желание отблагодарить их за доброту, – действительно, находятся в причинно-следственной взаимосвязи. Без первого пункта вы не сможете развить второй и так далее.

Великое сострадание – это желание, чтобы все живые существа избавились от страдания. Чтобы пожелать этого, в первую очередь, нам самим надо знать, что такое настоящее страдание. Если вы сами не знаете этого, то вы не можете всем живым существам пожелать полного избавления от страданий. Если у вас не болит зуб, то у вас нет такого сильного чувства, чтобы другие избавились от зубной боли. Когда у вас самих болит зуб, то, встретив людей, страдающих от зубной боли, вы сможете породить сильное чувство: «Пусть этот человек освободится от зубной боли». Человек, не переживший подобный опыт, думает, что в такой боли нет ничего страшного.

Поэтому, медитируя на четыре благородные истины, вы осознаете благородную истину страдания, и у вас появляется очень сильное чувство: «Как же мне избавиться от этого страдания?» Тогда вам проще будет пожелать всем другим живым существам избавиться от страданий. Когда вы много медитируете на страдания низших миров, особенно на страдания в аду, тогда вы думаете: «Сегодня другие живые существа рождаются в аду, их тело сливается с огнем». Вам становится неприятно: «Как они могут пережить эти страдания!» Вы должны понимать: вашему уму немного неприятно развивать сострадание, но затем, когда он станет сильным, вы уже никогда не почувствуете страдания.

Не бойтесь того, что развив сильное сострадание, у вас появятся новые проблемы: «У меня достаточно проблем, зачем мне проблемы всех живых существ?» Некоторые люди думают так: «У меня десять детей и десять проблем. Если я буду думать обо всех живых существах, на моей шее будет бесчисленное количество проблем». Но взгляните на ситуацию следующим образом: когда у вас есть десять детей и десять проблем, эти проблемы возникают не из-за того, что у вас есть сострадание к детям, а из-за того, что у вас есть привязанность к ним. Если у вас нет привязанности, а есть только сострадание, вы никогда не будете несчастны. Вы будете хотеть помочь им, но у вас не будет возникать неприятного чувства. Вы поймете, что ваше несчастное состояние ума им не помогает. Если вы можете решить проблему, то решайте ее спокойно. Если не можете решить, то бесполезно беспокоиться из-за этого. Это можно отнести к вашим проблемами и проблемам ваших близких. Шантидева говорил, что если проблему можно решить – решайте ее. Чувство отчаяния ничем не поможет, а наоборот, лишь явится препятствием к обнаружению искусного метода решения.



Я очень люблю свою маму, у нас очень хорошие отношения. Я ни разу не сказал ей ни одного плохого слова. Когда она умерла, я не был несчастен. Что я мог сделать? Однажды и я умру, мы все умрем. Поэтому я даже в Индию не поехал. Она умерла – какой смысл туда ехать? Лучше здесь давать учение, помогать людям. Мой ум не был несчастен. Несчастный ум ничем не поможет. Я читал молитвы о том, чтобы она обрела хорошее перерождение.

Во время чтения лекций у меня возникает чувство, что из-за вашей доброты я обрел человеческое тело. Благодаря этому человеческому телу я помогаю людям, и мы вместе накапливаем заслуги. Благодаря вам я обрел это тело, поэтому вы также получаете заслуги, которые я создаю, потому что я здесь из-за вашей коллективной работы. Если у вас есть акции, вы тоже получаете прибыль. Думайте подобным образом.

Вы все совершаете большую ошибку: живя вместе, ругаетесь, расстраиваетесь, если человек изменился, стал лучше, а потом плачете: «Он умер, такой хороший был человек». Цените хорошие качества человека, пока он жив, но когда он умер, не плачьте. Мы все умрем. Смерть вашего близкого человека естественна – такова природа. Если сильно заболевает ваш близкий родственник – это результат кармы, вы ничего не можете сделать. Если вы используете самые лучшие лекарства, но они не помогают, не надо расстраиваться. В такой ситуации очень важно помнить совет Шантидевы: если проблему можно решить, надо ее решать и не нужно расстраиваться. Но если проблему нельзя решить, причин для расстройства также нет, вам нужно принять эту проблему, и тогда вы не будете несчастны. Другого выхода нет. Это природа сансары.

Таким образом, вы порождаете великое сострадание ко всем живым существам, но ваш ум при этом остается очень умиротворенным. Когда вы развиваете очень сильное сострадание, из ваших глаз текут слезы, но ум остается очень спокойным – это один вид плача. Когда вы плачете в беспокойном состоянии ума – это другой вид плача. Следующий вид плача – плач от счастья. Например, девушка, завоевав титул «мисс вселенная», плачет из-за переизбытка эмоций. Ум летает, он не спокоен, слаб и уже через день может впасть в депрессию. Люди, ставшие на короткое время счастливыми, летающие в облаках, затем вновь опускаются на землю и впадают в депрессию. Потом они думают: «Что мне делать, чтобы ум был спокойным?» и часто становятся зависимыми от наркотиков, алкоголя. Все это психология. Плакать из-за того, что слишком высоко летаете, это тоже нехорошо. Плакать от беспокойного ума тоже нехорошо. Надо плакать из любви и сострадания. Ум спокойный, но слезы текут. Это самый лучший, самый здоровый плач. Если ученые проанализируют это состояние, они сделают вывод, что слезы, текущие из любви и сострадания, не беспокоят ум.

Сегодня состоится диспут. Я вызову трех человек, они будут отвечать на вопросы, и мы посмотрим, насколько глубоко их понимание учения. Сакья Пандита сказал, что если просто смотреть на барабан, то его внешний вид вам не скажет о том, как хорошо он звучит. Но ударив в него, вы узнаете, насколько он хорош.