

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: укротить свой ум, достичь безупречного состояния Просветления ради блага всех живых существ. Важно себе напоминать, что наша главная цель – это достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Это смысл нашей жизни, наша настоящая цель, которая значима для всех. Когда у вас есть такая цель, то даже во сне вы накапливаете высокие заслуги. Например, если ваша цель – это навредить кому-то, то каждый шаг по направлению к этой цели – это накопление негативной кармы. Если по пути вы просто спите, то даже во время сна накапливаете негативную карму, потому что ваша цель – кому-то навредить. Вначале вам нужно породить такую цель: «Пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ», – и сделать ее очень сильной. После этого вы даже во время сна будете накапливать высокие заслуги в соответствии с количеством живых существ.

В любой сфере цель, намерение – это очень важно, и на ретрите у вас не должно быть намерения просто потусоваться. Если вы приехали сюда ради хорошей тусовки, то хорошей кармы не накопите. Вы должны приезжать на байкальский ретрит, чтобы укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Чтобы действительно сделать это вашей целью, нужна хорошая основа. Это не просто слова – цель должна быть внутри, а для этого нужен очень хороший фундамент. Сначала через изучение четырех благородных истин вы понимаете, что счастья где-то там нет. Настоящее счастье – это ум, свободный от всех омрачений.

Далее, когда вы видите живых существ, вы воспринимаете их не просто как живых существ, а как связанных с вами. Это как одно тело. После того как вы послушали учение по бодхичитте, вы знаете: со всеми живыми существами вы – как одно тело. Подобно тому, как ваши пальцы не существуют отдельно от руки и от всего вашего тела. Когда вы пораните ногу, почему ваша рука помогает этой ноге? Нога – это не рука, но вы знаете, что это часть вас. Поэтому вы заботитесь обо всем теле, и поэтому ради блага всего своего тела вы хотите кушать хорошую еду. Точно также вы видите всех живых существ как одно тело с вами, вы воспринимаете всех живых существ, как части своего тела. Все живые существа были очень добры к вам. Поэтому ваша цель будет такой: «Ради блага всех живых существ как было бы хорошо, если бы я стал буддой! Если я уберу из их ума полностью все омрачения, тогда они будут по-настоящему счастливы. Как это здорово!» Когда в вашем сердце появится такая цель, тогда вы чуть-чуть приблизитесь к Махаяне, но все еще не станете махаянским практиком.

Поэтому в жизни, когда вы ставите перед собой неверную цель, вы должны сказать себе: «Эта цель не годна, это радуга, это обман». В нашей жизни очень много неправильных целей. Когда в вашем уме появляется какая-то цель, сразу устраивайте философский диспут. Ваш ум говорит: «О, это должно быть моей целью, как здорово, если будет так. Это объект настоящего счастья». Например, хорошая музыка воспринимается вами так, будто она дает счастье. У нас есть пять органов чувств. Глаза, когда видят красивый объект, думают, что он дает счастье. Уши, когда слышат красивые звуки, думают, что это объект счастья. В этом мире желаний мы думаем, что есть объекты пяти органов чувств, которые приносят счастье. Мы думаем, что это объекты счастья, и нашей целью становится обретение объектов этих пяти органов чувств. Поэтому охотники бегают за оленями, они думают, что оленья мясо дает счастье. В доме есть мясо, но они думают, что если они убьют оленя, то у него будет какое-то особенно вкусное мясо. Это все неверный ум. Вы ищите объекты пяти органов

чувств и думаете, что если они будут у вас, то вы будете счастливы. Это подобно погоне за радугой. Сначала скажите себе: «О, это не является моей целью, но еда мне нужна, чтобы жить, хотя это не объект счастья». Всегда дискутируйте в уме. Тогда вы будете чуть-чуть мудрее. Если у вас есть этот объект – хорошо, а нет – ничего страшного.

Далее проводите анализ чуть-чуть глубже: если этот красивый звук является настоящим объектом счастья, тогда он всегда должен быть таким: «О, хорошо, интересно. Давай еще раз этот объект счастья послушаем». Но когда вы слушаете эту музыку во второй раз, то вам становится уже чуть-чуть менее интересно. В третий раз слушаете и говорите: «А можно чуть-чуть тише?» Потому что ваш ум чуть-чуть устал. В первый раз вы говорили: «Громче-громче!» А потом: «Можно чуть-чуть тише». В четвертый раз вы просите: «Можно еще тише?» Почему? Потому что в звуке счастья нет. Если бы это был объект счастья, то в четвертый раз вы были бы еще счастливее, вы бы говорили: «Громче-громче», а в пятый раз попросили бы сделать еще громче, в шестой раз тоже – это на сто процентов. Но нет, вы говорите: «Тише-тише. А можно выключить? Спасибо большое».

Что все это значит? Что объекты органов чувств не дают вам настоящего счастья. Анализируйте это, думайте над этим. Тогда в чем наша цель? Пять органов чувств – это не наша цель. Наши пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений – это тоже не наша цель. В будущем, где бы вы ни родились, даже если будете Брахмой или Индрой с загрязненными совокупностями тела, речи и ума – основой страдания, то это тоже не ваша цель. Это как рана, это ядовитые тело и ум. В сансаре наши тело и ум являются ядовитыми, потому что они пришли через яд омрачений, поэтому они имеют природу страданий, и вы думаете: «Да-да-да, если родиться под контролем омрачений, то результат этого – яд». Если причины пришли через яд, то результат – тоже яд. Поэтому настоящего счастья там нет. Когда ваш ум испытывает третий вид страданий – всепроникающее страдание, то ему неудобно, вы думаете: «О, это мне тоже не нужно».

Вы понимаете мой русский? Когда Далай-лама читает лекции на английском языке, грамматически это иногда бывает чуть-чуть неправильно, но это очень интересно, потому что учение идет из сердца. Когда вы слушаете учение через переводчика, то много тонких вещей теряется. Я слышу, что переводчик иногда лишние слова добавляет, чтобы показать другим: «Я очень красиво говорю». Для философии не нужны красивые слова, для нее нужны точные слова, надо точно чувствовать. Я думаю, что когда Далай-лама говорит на английском, это интересно и полезно. Поэтому я подумал, что, наверное, я тоже буду говорить на русском языке. Мой русский плохой, но все равно вы слушаете, вам нужно чуть-чуть здравомыслия и тогда мой русский вы будете понимать. В моем русском где-то нет окончаний, где-то неправильный порядок слов, иногда я путаю мужской и женский род. Но вы понимаете, поэтому разницы нет.

Итак, когда ваши пять совокупностей рождаются под контролем омрачений, то результат этого – яд, а если результат – это яд, то все загрязнено, и это основа страдания. Где бы вы ни родились – везде природа страдания и невозможно настоящее счастье. Тогда вы думаете: «Да, в этом нет моей цели». Далее вы думаете: «Если я обрету особенную жизнь, такую, как у Брахмы, Индры или даже драгоценную человеческую жизнь, или в аду – все равно там природа страдания». Это круговорот сансары. Из-за контроля омрачений – природа страдания. Если вы это знаете, то у вас чуть-чуть возникает отречение. У вас не будет цели

там родиться. Вы будете думать: «Это не надо, это тоже не надо. Что же мне надо?» И вы скажете себе: «Мне нужен здоровый ум». Если ум здоровый, полностью свободный от омрачений, то это настоящее счастье – это третья благородная истина.

Когда вы почувствуете, как это хорошо – ум полностью свободный от омрачений, тогда есть опасность, что вы будете искать этого только для себя, ради личного освобождения. Это тоже ошибка, везде есть вероятность сделать ошибку. Поэтому вы говорите: «Все живые существа очень близки мне, они много раз были моими мамами, или самыми близкими живыми существам, очень добрыми». Когда они все страдают, а вы – один человек с умом, свободным от омрачений, то это тоже нехорошая цель. Это не плохая цель, но и не отличная.

Поэтому вы думаете так: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ. Пусть в моем уме полностью разовьются все хорошие качества. Пусть уберутся все негативные качества ума, все омрачения. Тогда я стану источником счастья для всех живых существ». Когда это будет вашей целью – это невероятно: «Это моя мечта, мечта моей жизни! Тогда моя жизнь станет значимой. Если это не получится, то моя цель еще не достигнута, я буду стараться ее достичь». Если вы чуть-чуть почувствуете вкус этой цели, не нейтрально через старания ума, то в этот момент вы станете настоящим духовным человеком.

Если у вас есть такая цель, то когда вы спите, то накапливаете хорошую карму. Если с такой целью вы читаете мантры, то это становится практикой Махаяны. Вы все равно еще на начальном уровне, но уже подобны практикам Махаяны. Когда вы занимаетесь практикой после порождения бодхичитты, – это настоящая Махаяна. А пока у вас мотивация, только подобная бодхичитте, она не является спонтанной. Если с такой подобной мотивацией вы читаете мантры, то это подобно практике Махаяны. Вы знаете, что это еще не Махаяна, поскольку эта мотивация – не спонтанная, но ее вкус вы уже чувствуете. С такой мотивацией слушать учение – это подобно практике Махаяны. Поэтому вам всегда надо быть осторожными, никогда не говорите: «Я – практик Махаяны». Надо думать: «Я последователь Махаяны, но еще не практик Махаяны». Поэтому ваш уровень не выше, чем у практиков Хинаяны. Они сейчас выше вас, потому что у них есть отречение. У вас даже спонтанного отречения нет. Вам махаянская цель очень нравится, но вы ее еще не породили, поэтому смотреть на Хинаяну сверху вниз очень опасно.

Сейчас мы дошли до учения по бодхичитте: каким образом породить бодхичитту с помощью техники семи пунктов причины и следствия. Вчера мы говорили о том, как породить великое сострадание. В будущем вам нужно будет сделать упор именно на этом, посвятить этому одну сессию. Великое сострадание восхваляли все великие мастера прошлого. Когда Чандракирти писал текст «Мадхьямакааватара», его главной темой была мудрость, познающая пустоту. Но тем не менее вместо того чтобы вознести хвалу Манджушри, он вознес хвалу великому состраданию в самом начале этого текста. Чандракирти сделал так, чтобы показать, что без великого сострадания, даже если у вас будет прямое постижение пустоты, это не будет являться причиной достижения состояния будды, потому что корень всех реализаций – это великое сострадание. Отсюда возникают все реализации Махаяны. Поэтому Чандракирти в этом тексте сказал: «Великое сострадание в начале – это как семя дерева Просветления; в середине – это как вода и удобрения,

которые помогают этому дереву расти; в конце – это как плоды, которые приносят благо всем живым существам. Поэтому я поклоняюсь великому состраданию».

Поэтому великое сострадание очень важно в начале, в середине и в конце. Благодаря великому состраданию вы вначале не впадете в крайность собственного освобождения. Вы будете работать ради блага всех живых существ. Так это семя становится семенем Просветления. В середине великое сострадание – как вода и удобрения, которые выращивают это дерево гораздо быстрее. Чем сильнее вы породите сострадание, тем больше оно будет подталкивать вас к дальнейшему развитию ума. Если нет великого сострадания, то развивать свой ум очень трудно.

Сострадание – это как духовный бензин для развития ума. В Хинаяне отречение является таким духовным бензином. Чем сильнее у практиков Хинаяны отречение, тем быстрее достигается прогресс в развитии ума. В Махаяне бензином является великое сострадание. Оно будет продвигать вас в развитии ума. Если люди медитируют, но у них нет бодхичитты и отречения, то в первую очередь они не смогут продолжить свою медитацию. Если этого нет, то потом вы ничего не достигнете, у вас появится неправильный бензин – эгоистичный. Это выглядит так, будто вы духовный человек, но бензин неправильный – эгоистичный. Такой бензин говорит: «Если ты будешь медитировать, то станешь необычным человеком, сможешь летать, тебя будут все фотографировать, у тебя будет много учеников. Ты будешь очень необычным человеком». Вот это неправильный бензин. После этого вы будете день и ночь медитировать.

Неправильный бензин найти очень легко, поэтому люди, которые неправильно медитируют, очень активны, они все время медитируют. Эго им говорит: «Давай-давай». Потом их голова становится ненормальной. Сейчас в нашем мире тоже такое есть. Бензина отречения, любви и сострадания нет, потому что нет основы. Такие люди усиленно медитируют, потом начинают чувствовать внутренний огонь. Бензином для этого становится их эго. Некоторые люди думают: «У меня нет удачи в мирской сфере. В духовной сфере я буду более удачливым. Я буду показывать людям, какой я удачливый человек». Там не получается – и вы хотите здесь быть удачливым. Не хотите потерпеть неудачу. Эго этого не любит, и вы думаете: «Здесь я буду удачливым, я всем покажу, что я особый». Это очень опасный бензин – вы сидите, медитируете, хотите быстро достичь реализаций, но, в конце концов, будет все хуже и хуже. Поэтому бензин отречения и сострадания очень важен. Каждый день порождайте отречение и сострадание не только для того чтобы достичь состояния будды, но и чтобы в повседневности иметь прогресс ума. Это тоже хорошо, это бензин не только для будущего, в настоящем это тоже полезно.

Итак, в середине великое сострадание – это как вода и удобрения. В конце, благодаря великому состраданию, Будда не остался пребывать в медитативном равновесии покоя ума, как архаты Хинаяны, которые кальпы пребывают в этом состоянии. Великое сострадание не позволило Будде ни на миг задержаться в состоянии этого мирного покоя ментального равновесия. Сейчас вы этого не понимаете, но когда вы это почувствуете, когда ваш ум спокоен и полностью свободен от омрачений – это невероятное счастье. Если вы там потеряетесь, то вам покажется, что прошла всего одна минута, но в сансаре пройдет много лет. Вот такое счастливое состояние. Если сострадания нет, то туда попасть легко, но сострадание туда не пускает. Вы думаете: «Я должен помогать живым существам». И в

конец из этого сострадания вырастает дерево Просветления, и вы постоянно помогаете живым существам, – это как плоды, фрукты с дерева Просветления. Это происходит благодаря великому состраданию. Поэтому Чандракирти возносил очень высокую хвалу великому состраданию.

Итак, нам необходимо породить великое сострадание. В повседневной жизни проводите медитацию на сострадание. Если вы хотите в будущем развить бодхичитту, то очень важно медитировать на технику семи пунктов причины и следствия. В повседневной жизни медитируйте на порождение сострадания, на четыре безмерных. Четыре безмерных важны для развития ума также и в повседневной жизни. Что такое четыре безмерных, и почему они так называются? Говорится, что если вы породите их в своем уме, то накопленные вами заслуги будут неизмеримы. Почему? Потому что это четыре добрых чувства, чувства заботы обо всех живых существах, они связаны со всеми живыми существами. С их помощью вы накапливаете заслуги, соответствующие количеству живых существ. Ваша будущая цель – это порождение бодхичитты, но в повседневной жизни вам необходимо медитировать на развитие этих четырех безмерных.

Первая – это безмерная равностность. Я это уже объяснял. Выполняйте некоторую медитацию на развитие равностности. Если у вас нет много свободного времени, то визуализируйте врага, друга и постороннего человека одновременно. Думайте так: «Почему мне так близки друзья? Почему мне не нравится категория врагов? Некоторым людям я вообще не уделяю внимания, мне все равно». Потом вы видите, что ум так не одинаково относится к разным категориям существ, потому что основа – это узкий ум, о котором я рассказывал. Далее думайте, как говорил лама Цонкапа: «Друг был врагом, враг был другом – нет ничего стабильного. Поэтому, зачем мне делить существ на эти категории? Это на сто процентов неправильно». Потом посмотрите с другой стороны: «Почему я рассматриваю живых существ с точки зрения своего эго? Как я сам не хочу страданий, а хочу счастья, так и они – мы все одинаковы. Зачем мне делить живых существ на разные категории? Все одинаково хотят счастья и не хотят страданий. Я никогда не буду их делить. Все живые существа для меня одинаковы». Вы развиваете сильное чувство равностности ко всем живым существам.

Потом вы объединяете всех живых существ этим чувством: «Все живые существа для меня одинаковы, я никогда не буду их делить». Вот так вы сидите и медитируете. Это называется медитацией на равностный ум. Потом, когда вы откроете глаза, вы будете объективно видеть любого человека, который пройдет мимо вас. Раньше вы были под влиянием эго. Лицо вашего врага вы видели черным, и даже если оно было совсем белым, вы видели на нем что-то чуть-чуть черное. Это ментальное препятствие, подобное тому, что вы на голове человека видите рога. Это все неправильно. Даже если ваш враг смеется, вы думаете: «Какой хитрый! Внутри он так не думает. Если просто так сидит, не смеется, значит, он высокомерный». Вы все неправильно видите, это ваша неправильная интерпретация. Если ваш друг смеется, вы говорите: «О, как хорошо». Если строго смотрит, тоже хорошо. Все хорошо. Если ругает – правильно ругает. Если злится – правильно, значит, здесь нужно злиться. Вы всегда находите оправдания, защищаете вашего друга. А ваш враг, даже если делает благо, вы ищите в его поступках что-то неправильное.

Это все неправильный взгляд, который приходит из-за водки эго. Вы пьете водку эгоизма, и ваша голова становится ненормальной, а потом вы все неправильно интерпретируете. Поэтому посмотрите на психологов. Они не изучали буддийскую философию, но они говорят: «Этот человек находится под сильным влиянием гнева, поэтому он не видит объективно. У него много лишних интерпретаций». Когда человек находится под влиянием привязанности, он также добавляет много лишнего: «О, какой красивый!» Поэтому мирские люди говорят, что красота зависит от личности человека. Когда тупой человек думает о чем-то, что кажется ему красивым, он много добавляет. Как шеф-повар, который добавляет что-то в блюдо, и оно получается вкуснее. Это ваш ум так работает, но где-то там никакой красоты нет, объекта гнева тоже нет, объекта привязанности тоже нет. Это все неправильные интерпретации ума. Это потому, что вы пьете водку эгоизма.

Эго надо чуть-чуть уменьшить, думайте о страданиях живых существ, потом чуть-чуть медитируйте. Тогда утром, когда вы просыпаетесь, ваш ум не находится под влиянием водки эгоизма и вы видите чуть-чуть объективнее. Далее вы выходите из дома, «рогов» не видите, слишком красивого тоже не видите, все – матери живые существа, им не хватает счастья. Вы все видите с другой стороны. Когда ваш ум видит многое с другой стороны, то гнева у вас не будет, даже если они будут вас ругать. Потому что ум нормальный, не пьяный. Когда вы смотрите с их стороны, вам их жалко, потому что они несчастны, их ум находится под контролем омрачений. Эти омрачения сначала вредят им самим, а потом уже вам. Эти слова у вас в одно ухо влетят, а в другое вылетят. Как вы будете счастливы! Чуть-чуть медитируйте утром на равностность ума, и днем ваша жизнь будет отличной. Это как питание для вашего ума. Это не состояние будды, но ради того, чтобы в этой жизни ум стал здоровым, счастливым, ради этой цели тоже можно так медитировать. С другой стороны, это станет причиной того, чтобы вы стали буддой.

Когда вы видите с двух сторон, то одна сторона – это чтобы ваш сегодняшний день стал счастливым, вы питаете ваш ум, делаете его здоровым. Вы, как алкоголик, всегда пьете водку эгоизма. Утром чуть-чуть не пейте, и тогда ваш ум будет счастливым. Я, ваш Учитель, так занимаюсь практикой. Вы, мои ученики, так же должны заниматься. Лама Цонкапа всегда говорил: «Я, ваш Учитель, так развиваю преданность Учителю. Вам, моим ученикам, так же надо развивать. Потом вы порождаете отречение и так далее. Это краткий Ламрим – весь Ламрим до союза шаматхи и випашьяны. Я, ваш Учитель, так занимаюсь, и вам, моим ученикам, так надо».

Второе – это безмерная любовь. Эти безмерные любовь и сострадание не станут для вас сразу же причиной бодхичитты – это некоторый уровень любви и сострадания. Потом, когда вы будете заниматься медитацией на бодхичитту, это будет очень полезно. Это полезно в обычной жизни и в будущем будет подготовкой для настоящего развития бодхичитты. Но такая небольшая медитация на любовь и сострадание не может породить бодхичитту. Это не такое сильное чувство, но все равно, когда в уме есть немножко любви и сострадания, ум будет здоровым. Потом ваш ум будет становиться все сильнее, глубже и глубже. У вас породится очень сильное чувство ко всем живым существам, такое сильное сострадание! Нужно продвигаться потихонечку, шаг за шагом. Сразу думать: «Я забочусь обо всех живых существах больше, чем о себе», – невозможно. Поэтому Учение Будды истинно, полезно, очень практично, если вы следуете ему шаг за шагом, согласно вашему уровню ума. Слишком сильная доза вашему уму не подходит. Учитель вам говорит, что медитацию на

пустоту вам пока не надо проводить, потому что ваш ум для этого не подходит. Сначала надо освоить первый уровень, потом второй – вот так шаг за шагом. Так умелый врач видит состояние больных и дает им лекарства согласно их состоянию. Потихонечку. Он может дать самое сильное лекарство, но пока это не подходит. Вот так надо заниматься практикой. Поэтому каждый день надо какое-то время посвятить равности ума, любви и состраданию, сорадованию. О любви я давал объяснения вчера, поэтому повторять не буду.

Третье – безмерное сострадание. Как вам нужно развивать сострадание? В повседневной жизни, когда вы развиваете сострадание, вам необходимо породить мирское сострадание. Что это за мирское сострадание? Любой человек может породить какой-то уровень мирского сострадания. Например, вы видите, как кто-то убивает барана. Забойщик придавливает грудь барана ногой и ножом отрезает ему голову, баран в это время кричит. Как вы себя при этом чувствуете? За исключением людей, у которых нет сердца, всем остальным будет это неприятно, они будут испытывать сострадание. Бессердечные люди могут даже засмеяться. У этих людей каменное сердце, у них еще много кальп не будет встречи с Учением Будды. Я такую ситуацию видел: человек видел, как режут барана, и он смеялся: «Давай еще сильнее». Эти люди очень плохие. В Китае тоже такие люди есть. Там в тюрьмах тибетцы кричат, а надзиратели спокойно чай пьют, смеются. Тибетцы кричат: «Пожалуйста, помогите», – а китайцы довольны. Эти люди очень сухие. Таким людям учение пока не нужно. Даже если миллион будд соберутся вместе, этим людям они помочь не смогут. У них ум слишком сухой.

Если вы такое увидите, у вас сразу слезы из глаз потекут. У вас есть основа для развития сострадания. Я вам даже просто слова такие сказал, а у вас лицо другое стало. Если вы это по-настоящему увидите, то плакать будете. Это очень хороший знак. Вы говорите: «Слава Богу, у тебя есть много омрачений, но все равно у тебя есть чуть-чуть мирского сострадания». Это не настоящий высший уровень. Это мирское сострадание, потому что мирские люди знают, что это страдание, и вы желаете этим существам избавиться от страдания.

Настоящее сострадание включает в себя не только это. Есть страдание, о котором не знают мирские люди, и вы желаете всем избавиться от такого вида страдания. Это то, что называется великим состраданием, и вы желаете этого не одному живому существу, а всем. Для этого самым важным является учение по четырем благородным истинам. Сначала в уме необходимо породить осознание того, что страдание страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание – это настоящие страдания, и как было бы хорошо избавиться от них! Относительно этих трех уровней страдания вы сразу чувствуете неудобство. Если я говорю: «У меня зуб болит», – то вы сразу чувствуете неудобство.

Когда вы слышите об этих трех видах страданий, вам неудобно, и вы думаете: «Как здорово было бы, если бы не было этих страданий!» Тогда вы подумаете: «Как живые существа страдают! Тем более что их пять совокупностей находятся под контролем омрачений. Это основа всех страданий. Пусть все они будут свободны от этих страданий, не я один». Когда вы порождаете такое чувство, то оно называется великим состраданием, это не мирское сострадание. В нашем мире мать Тереза была очень доброй, но это мирская доброта. Она помогала только больным людям, потому что думала, что только они страдают. Богатых

людей она даже иногда ненавидела, поэтому думала: «Почему эти богатые люди мне не помогают?» Это потому что философия не та. Она добрая, хорошая, но по-мирскому.

Итак, как вы порождаете это сострадание? Чтобы породить великое сострадание, очень важно осознать благородную истину страдания. Вам нужно вновь и вновь медитировать на три вида страдания, шесть видов страдания, восемь видов страдания и приучить свой ум к осознанию этих уровней страдания. Когда вы порождаете сострадание, то в первую очередь созерцаете страдание страдания и порождаете определенное сострадание.

Здесь вы представляете, какую боль и панику испытывает баран, когда ему отрезают голову. Вы думаете не об одном живом существе. Вы думаете, что в нашем мире большое количество живых существ находятся в такой ситуации: большие животные поедают малых. Когда тигр набрасывается на какое-то животное, оно в панике, ему никто не может помочь. Так страдают все эти существа. Как страдают люди от расставания с желанными объектами, когда умирают их дети, родственники – как они несчастны!

Это очень полезное питание для вашего ума, чтобы сострадание стало сильнее. Вы думаете: «Как много людей не получают желаемого. Как много они страдают: одно страдание возникает из другого. Дети заболевают и умирают, их дома сжигают, у них нет денег. Они сами болеют, хотят помочь другим, но не могут». Вот такая у них ситуация. Это человеческие страдания: люди болеют, становятся старыми, на своих ногах стоять не могут – так много у них страданий! Далее голодные духи: они пятьсот лет даже капли воды не могут попробовать! Это правда – есть такие страдания. У животных – страдания животных. Далее существа ада: они становятся одним целым с огнем. Представьте, что это вы, что это ваше тело обворачивают раскаленными металлическими прутьями, а вы даже кричать не можете. Кроме этого, тонкий красный металл втыкается в ваше тело. Как это больно! У вас такое чувствительное тело! Вам в рот вливают раскаленную лаву, все внутренности сжигают. Все это результат кармы. Никто это не создает. Вот такие экстремальные страдания испытывают живые существа. Чуть-чуть думайте об этих существах.

Потом подумайте: «Это не просто живые существа, это мои матери живые существа, которые очень мне близки. Ради моего блага они создали эту карму. Сейчас они там страдают, как я могу просто так смотреть на это?» Когда у вас возникает это чувство сострадания, связанное с тремя пунктами: что все живые существа – мои матери, что все они были добрыми ко мне, и вы хотите вернуть их доброту, – тогда ваше чувство сострадания сразу становится сильным. Смотрите, до этого вы просто думали, как вам жалко живых существ, потом думаете: «Это не просто живые существа, а мои добрые матери, которые были невероятно добры ко мне. У меня есть долг перед ними». Сейчас они страдают, и вы не можете просто так сидеть, вы думаете: «Что я должен делать?» Вы хотите взять на себя ответственность за них: «Пусть все страдания перейдут ко мне, пусть никто не страдает». Это все возможно. Когда вы знаете все эти техники, нет такого, что невозможно развить ваш ум.

Это похоже на умение печатать слепым методом – когда кто-то быстро печатает, не глядя на клавиатуру. Вы думаете: «О, это невозможно, это чудеса». Но там никаких чудес нет: если знать технику – каждый палец ставить на определенную букву, постепенно вы привыкнете, и вам уже не нужно будет смотреть на клавиатуру. Там нет ничего очень сложного и



невозможного. Все возможно, если вы знаете секрет. В нашем мире ничего невозможного нет – все возможно. Надо знать технику, как это делать – тогда потихонечку будете печатать все быстрее и быстрее, а потом вообще перестанете смотреть на клавиатуру. Когда появится привычка, вы еще быстрее сможете печатать. Когда ум привыкает, у него нет границ. Чандракирти и Дигнага говорили: «Если вы тренируете тело, оно привыкает, но все равно его потенциал до бесконечности вы не можете развивать. Почему? Потому что основа ненадежная». Поэтому, если вы тренируетесь в прыжках, то дальше двух метров вы все равно прыгнуть не сможете. Тело невозможно до бесконечности развивать, потому что база нестабильная. Поэтому наше хрупкое тело надо развивать постоянно.

Наш ум, во-первых, очень надежный; во-вторых, когда вы привыкаете, дальше его развивать не надо. Будда сказал: «Осознайте благородную истину страдания – осознавать нечего». Когда вы что-то полностью осознаете, вам не приходится это вновь осознавать. Поэтому ум может развиваться до бесконечности. Итак, первое – ум стабильный. Второе – когда вы полностью его развиваете, тогда повторять усилия не нужно. Поэтому он развивается до бесконечности. Это очень логично.

Теперь вернемся к теме. Итак, сначала вы думаете о страдании страдания и порождаете сострадание. Затем вы думаете о страдании перемен. Живые существа испытывают временное счастье, но не получают удовлетворения. Это временное счастье создает им еще большую рану и так они становятся еще более несчастными. Когда они испытывают временное счастье, то считают его настоящим и все усилия направляют на достижение этого счастья. Но в первую очередь они не получают этого счастья, а когда получают, то в конце оно приводит только к страданию. Оно тоже по природе страдание. Тогда вы можете испытывать сострадание даже к тем, кто носит золотую цепочку, ездит на красивой машине, курит дорогой табак: «Они несчастны, это самообман».

Если вы не знаете учения о четырех благородных истинах, тогда, если баран страдает, то вам его жалко. А когда мужчина с толстой золотой цепочкой, в красивых очках едет в дорогой машине, другие могут ему завидовать: «О, смотри – у него есть, почему у меня нет?» Это из-за отсутствия философии. Если вы по-настоящему знаете философию, то вы и барану, и такому мужчине сострадаете одинаково. Сегодня очередь страдать и умереть была у барана. Другой баран надевает очки, золотую цепочку, но вы не будете ему завидовать, вы подумаете: «О, как жалко, он носит очки, цепочку, но он находится в очереди в низшие миры и не знает об этом». Все стоят в очереди в низшие миры, в ад. В уме живых существ больше омрачений и негативной кармы, поэтому все стоят в очереди в низшие миры. У любого человека в нашем мире – каникулы. Вы этого еще не знаете, но через три месяца, или три года, или через тридцать лет каникулы закончатся. Сколько негативной кармы вы заработали? Потом вы вернетесь в низшие миры, и день и ночь будете страдать.

Иногда я езжу отдыхать и вижу людей, которые загорают у моря. Также и человеческие существа на несколько лет пришли в этот мир и не готовы к низшим мирам. Наш постоянный адрес – это низшие миры. Если вас спросят: куда вам писать, на какой адрес? Вам надо ответить, что писать нужно в низшие миры. Ваш временный адрес – это Россия, Москва или Новосибирск, а постоянный – это низшие миры. Сюда вы приехали на каникулы, отдыхать, и сейчас у вас есть огромный шанс развивать свой ум. Вот такие мысли – это настоящая буддийская практика. Я сам много в строгой позе не сижу, но такие мысли я

развиваю. Я смотрю, думаю, и ум другим становится. Вам тоже так надо. Необязательно строго сидеть, это тоже хорошо, когда вы слушаете учение по философии, и через это учение смотрите вокруг, тогда у вас каждый день двадцать четыре часа – буддийская практика.

Миларепа сказал: «Когда я смотрю на четыре сезона – это для меня учение о непостоянстве. Каждый сезон деревья меняются. Это для меня учение. Куда бы я ни посмотрел, это мне напоминает об учении, поэтому мне не нужны книги, написанные чернилами. Все это видение для меня учение». Сначала вам надо зависеть от книг, которые написаны чернилами. Потом любой опыт вашей жизни должен стать этой книгой. Любая вещь, которую вы видите, должна быть зеркалом, которое вам открывает глаза. Тогда это станет настоящей учебой.

Далее третий уровень – вы думаете о всепроникающем страдании: «Я родился под контролем омрачений и обладаю природой страдания. Мои пять совокупностей – это результат омрачений, поэтому это пять загрязненных совокупностей. Это основа страданий, это как рана, из-за которой возникает боль. Все другие живые существа тоже родились под контролем омрачений. Какое бы тело у них ни было – красивое или уродливое – все это всепроникающее страдание». К своему телу слишком привязываться не надо. Это основа страдания. Поэтому косметика, очищение кожи, внимание мужчин к вашей внешности – зачем? Это основа всех страданий. Это не объект счастья, слишком к нему привязываться не надо. О других тоже так думайте. Когда вы об этом хорошо подумаете, то поймете, что это – самое страшное. Для человека, который болеет туберкулезом, кашель и высокая температура не самое страшное, самое страшное – это бактерии туберкулеза. Если болезнь не лечить, то даже когда кашель меньше становится, разницы нет.

Итак, вы увидите, что самое страшное для всех живых существ – это всепроникающее страдание, и вы почувствуете: «Пусть все живые существа избавятся от этого всепроникающего страдания». Тогда это по-настоящему великое сострадание. Такое чувство может породить только махаянский духовный практик. Для Хинаяны это тоже возможно. Те, кто понимает эту философию, учение по четырем благородным истинам, могут породить великое сострадание. Практики других традиций, индуисты и прочие, кто не знает о всепроникающем страдании, не могут пожелать живым существам избавиться от такого страдания. Они не могут пожелать даже себе такого, как они могут пожелать это другим? Это говорил Шантидева. Поэтому все темы учения, которое вы слушаете, связаны друг с другом.

Это необходимо распространить на всех живых существ. Вы думаете, что все живые существа – это ваши матери, они невероятно добры к вам. Если до такой медитации вы думали, что все живые существа были вашими матерями, вы думали об их доброте и породили сильное желание отблагодарить их за доброту, тогда у вас есть эти три основы, три чувства. Это подобно строительству дома. Если у вас уже заготовлены окна, вы их уже сделали, и я вам скажу принести их, то вы это сделаете, и тогда сразу весь дом станет красивым. Все надо приготовить заранее. Если вы этого не сделаете, то ваше сострадание сильным не будет.

Это как строительство дома. Сначала сделайте отдельно окна, двери, а потом собирайте их вместе. Тогда у вас будет красивый дом сострадания. Это нужно делать с такими частями, как шаматха, бодхичитта. Вот так. Бодхичитта – это одна из частей дома Просветления. Все связано – тогда вы чуть-чуть понимаете буддийскую философию. Если у вас появился такой уровень понимания, и вы завтра умрете, это очень жалко. Такого уровня за миллиарды жизней у вас не было, а сейчас это получилось. Когда вы получаете знания и умираете, вы должны очень сожалеть: «Сейчас я чуть-чуть начинаю понимать настоящее буддийское учение. Я чуть-чуть понял, как надо укрощать ум, а у меня уже нет этой жизни». Если вы из-за этого будете плакать, то это по-настоящему.

Геше Вангчен рассказывал мне историю. Есть три великих геше: один – Тензин Кхедруб Гьялцен, его Учитель, другой – Ген Нима, третий – Чакма Гьялцен. Это три самых высоких геше. В монастырях Сера и Дрепунг их очень хорошо знали. Однажды геше Чакма Гьялцен заболел, и к нему пришли два его друга – два высоких геше. Далай-лама всегда говорит об этих двух геше, что они с Чандракирти и Нагарджуной одинакового уровня. Эти два геше пришли к нему. Когда они пришли, он лежал в кровати, и на его глазах были слезы. Они спросили: «Почему вы плачете? Вы знаете о непостоянстве и смерти, в конце концов, мы все умрем». Он ответил: «Я не из-за этого плачу. Я плачу, потому что раньше, когда я учил философию, я просто слова понимал, настоящего смысла не понимал. Сейчас прошло несколько лет, и я начал понимать настоящий смысл. Я начинаю понимать, что мой ум неочищенный. Этого мне жалко. Сейчас у меня есть такая возможность.

В будущем, я не знаю, будет ли она. Сейчас я по-настоящему начинаю понимать философию, но у меня жизни уже нет. Вам повезло, у вас двоих еще жизнь есть. Поэтому, когда вы теряете эту жизнь, то понимаете, какая это драгоценность. Используйте ее полностью, на сто процентов. У меня сейчас этой возможности нет. Я знаю, что скоро умру. Я умереть не боюсь. Но такую невероятную драгоценную человеческую жизнь я только начал понимать, а у меня жизни нет. Из-за этого я плачу. Но все равно, вы двое, пожалуйста, на сто процентов извлеките пользу из драгоценной человеческой жизни, которая у вас есть». Потом он умер. Эти два геше сказали, что эти слова были им очень полезны, это как настоящее видение драгоценной человеческой жизни. Вот такая драгоценная человеческая жизнь пока у вас есть.

Драгоценная человеческая жизнь – это не просто человеческая жизнь. Когда человек начинает понимать учение глубже, тогда это становится настоящей драгоценной человеческой жизнью. Она тоже бывает разного уровня. Когда вы вернетесь к своей мирской жизни – к работе, у вас не будет времени даже каждый день практикой заниматься, ваш уровень драгоценной человеческой жизни упадет. Потом она станет практически не драгоценной человеческой жизнью – просто человеческой.

Вчера мы разговаривали об этом. Поэтому не думайте, что если у вас есть человеческая жизнь, значит она драгоценная. Нет. Не у всех людей есть драгоценная человеческая жизнь. Когда уровень жизни падает, ваша драгоценная человеческая жизнь уменьшается подобно тому, как падает содержание гемоглобина в крови. Когда он выше становится, вы говорите: «О, как хорошо, у меня есть гемоглобин». Ваша драгоценная человеческая жизнь зависит от вашего состояния ума. Сейчас у вас есть некоторое понимание философии, у вас есть восемь свобод, десять благих условий: Учитель есть, полное учение есть, люди о вас заботятся, еда

есть. Сейчас у вас – полный высший уровень драгоценной человеческой жизни. У нас в России живет много миллионов людей, и у скольких из них есть сейчас высший уровень драгоценной человеческой жизни? Все это в ваших руках. Вам надо знать, что родиться человеком и иметь драгоценную человеческую жизнь – это большая разница. Поэтому, кто делает вашу человеческую жизнь драгоценной человеческой жизнью? Ваш Учитель. Если вы не слушаетесь своего Учителя, эта жизнь станет просто человеческой жизнью. Бессмысленная человеческая жизнь одинакова с жизнью барана. Вроде рогов нет, но ум, как у барана. Или как таракан: весь день ходит, что-то ищет, еду нашел, обратно пошел в метро, на работу поехал, обратно пришел – и спать. Утром все снова, как таракан. Если только это делает – слава Богу. Но он еще злится, ругается по телефону. Таракан так не делает – он ищет еду, находит, приходит обратно – спит. Человек иногда еще хуже: кого-то ругает, кого-то винит, на кого-то злится, кому-то завидует. Среди ночи свет включает, глубоко дышит. Таракан же спокойно спит. Тогда это не драгоценная человеческая жизнь. Вот так думать надо.

Вы понимаете мой русский? Когда встречаются философские термины, я не могу по-русски говорить. Когда я говорю по-русски, для меня это тоже тренировка – мой русский лучше становится. Лучше, чем в прошлом году? Хорошо. Я ленивый, я должен ради вашего блага учить русский язык. Это тоже неправильно, извините меня, я русский не учил.

Итак, вы думаете о том, как все живые существа страдают от всепроникающего страдания, и вы им желаете: «Пусть они избавятся от этого всепроникающего страдания и его причин». В молитве говорится: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий». Когда вы думаете об их страданиях, то думаете не только о страдании страдания, страдании перемен, но и о всепроникающем страдании – это самое главное страдание: «Пусть они избавятся от этого страдания». А его причина – это омрачения. Поэтому, не устранив омрачения, невозможно, чтобы они освободились от этого страдания. Тогда вы почувствуете: «Пусть все живые существа освободятся от страдания и причин страдания». У вас будет очень сильное желание: «Пусть все живые существа избавятся от этих трех видов страдания и от их причин, от омрачений. Это не просто живые существа, это мои матери живые существа, очень добрые по отношению ко мне, мне необходимо отблагодарить их за доброту. Пусть они избавятся от этого страдания». Тогда у вас возникает еще более сильное чувство.

Сначала думайте о мирском страдании, у вас будет маленький огонь сострадания, как от горящей бумаги. Мирское сострадание – это огонь от бумаги. Это легко для ума. Потом вы в него добавляете чуть-чуть сухой тонкой травы – страдания перемен, а потом сюда даже мокрое дерево можно положить. Всепроникающее страдание – это как мокрое дерево, сырые дрова. Если вы сразу его хотите почувствовать – это невозможно. Сначала о баране думайте, как на его грудь человек коленом надавливает, в руках нож держит и режет барана. Как он себя чувствует? Вам его жалко, вы хотите, чтобы он не страдал. Тем более, если вы подумаете, что это ваша мама, которая вам сделала много доброго, и вы должны ей вернуть ее доброту. Вы представляете это, ваша мама кричит, вы просто так сидеть не сможете. У вас будет очень сильное желание: «Что я могу сделать?» Тогда огонь сострадания по-настоящему загорится в вашем сердце.

Потом вы думаете о страдании перемен. Это тоже страдание: объекты пяти органов чувств счастья не дают. Люди думают, что это счастье, а потом много страдают в низших мирах. Это как пить соленую воду – жажда меньше не становится. Подобно тому, как человек влезает в долги, на последние деньги едет отдыхать, а потом, когда каникулы закончатся, что будет? Все долги надо отдавать. Вот точно также и все живые существа. Временное счастье – это страдание перемен. Вы чувствуете, как вам их жалко! Потом вы кладете в огонь сострадания мокрые дрова – это всепроникающее страдание. Здесь очень трудно испытать такое сострадание по отношению к другим и породить отречение по отношению к себе. Это самое трудное. Поэтому Панчен-лама что сказал? Страдание страдания даже животные знают. Страдание перемен знают даже небуддисты. Они знают, что объекты пяти органов чувств не дают счастья, и поэтому они медитируют, развивают концентрацию ума. Они тоже знают, что это не настоящее счастье, это тоже страдание.

Всепроникающее страдание могут понять только буддисты. Если вы понимаете всепроникающее страдание и испытывает неприязнь к нему, то вы очень близки к порождению отречения. Если у вас есть такое чувство по отношению к себе, то вы начинаете думать о других, как они страдают. И вы желаете им: «Пусть они избавятся от такого страдания». Это называется великим состраданием, это полное сострадание, не мирское. Почему? Потому что вы желаете живым существам полностью избавиться от страдания, а не от какой-то его части. Если вы так желаете избавиться от страдания всем живым существам, то это великое сострадание. С очень сильным чувством, что все они были к вам очень добры, вы думаете о том, как матери добры к своим детям. Что мама чувствует к своим детям? «Пусть они освободятся от страданий», – вот такое чувство развивайте ко всем живым существам. Тогда вы породите великое сострадание в своем сердце. Это нелегко, это долгий путь.

Даже если этим заниматься одну кальпу, это того стоит, это источник всего счастья. Если вы будете заниматься год-два-три – сразу не получится. Через 4-5-10 лет уровень вашего сострадания будет все выше и выше, а вы будете становиться все счастливее и счастливее. Вы будете развивать сострадание со счастливым состоянием ума. Шантидева говорил, что оседлав лошадь бодхичитты, вы будете скакать и в пути становиться все счастливее и счастливее, поэтому время вы не заметите. Вы думаете, что пять лет – это долго. Нет, пять лет быстро пройдут. Если через пять лет вы породите бодхичитту, великое сострадание – как это хорошо! Ваш ум будет такой счастливый, такой сильный!

Как Птица-бодхисаттва, который потерял человеческое тело, обрел маленькое хрупкое тело птицы, жил в лесу, никому плохо не делал. У него было сострадание. Когда вы чувствуете сострадание, думаете, что другие страдают больше вас, сразу ум такой сильный становится. Все ваши страдания сразу останавливаются. В любой момент, когда у вас возникают проблемы, вам нужно испытывать сильное сострадание к другим, на всех смотреть с состраданием. Когда ум счастливый – лучше этого нет. Когда у вас появляется проблема, вы начинаете сразу искать, как можно ее решить, и для ее решения вы находите омрачения – гнев становится методом решения проблем, зависть ищет хитрый, коварный путь. Вы думаете, что так вы можете решить проблему, но это все обман – вы сами себе хуже делаете.

Когда возникает любая проблема, вы должны испытывать великое сострадание: «Любое другое живое существо еще хуже страдает. Я один – ничего. В будущем, я знаю, на сто

процентов я буду болеть, этого избежать я не могу». Существуют разные страшные болезни: СПИД, рак или еще что-то. Когда у вас будет одна из этих болезней, в этот момент не думайте: «Кошмар, что я буду делать?» Многие живые существа еще хуже страдают. Думайте так: «Сегодня моя карма так проявилась, пусть все болезни живых существ ко мне придут, пусть никто не страдает», – тогда эта болезнь будет для вас очень полезной.

Как в этой истории с Птицей-бодхисаттвой. У него оказалась ситуация, где ему пришлось стать птицей. Такое хрупкое тело, а такой образ мыслей! У человеческого тела мозг больше, почему вы не можете думать так? Так думайте, вреда в этом нет. Вам надо думать: «Почему я сейчас должен заниматься практикой? Потому что в будущем в любой трудной ситуации я смогу полагаться только на хорошие качества ума». Никогда не полагайтесь на негативные состояния ума. Они вам не помогают. Я вам раньше говорил, что причина вашего негативного ума – это неведение, неправильный образ мыслей. Его суть – яд.

У любой негативной эмоции суть – яд. Они причиняют только вред вам и другим. В прошлом они не приносили счастья, потому что их суть – это яд. Функция негативных эмоций – только вредить. Где есть негативные эмоции, там есть вред. Где есть огонь, там горячо, потому что функция огня – быть горячим. Функция омрачений – это вредить, это на сто процентов верно. Поэтому, когда с вами случается беда в результате омрачений, зачем еще просить омрачения: «Помоги мне», – они еще хуже сделают. Человек, который вам проблемы создает, будет и дальше еще больше их создавать. Поэтому никогда не полагайтесь на негативные эмоции, их функция – это только вредить. Это всегда помнить надо.

Причины позитивных эмоций – это достоверный ум, мудрый ум. Их сущность – лекарство. Их функции – только помогать вам и другим. Позитивные эмоции, такие как любовь, сострадание, доброта, функция всего этого – только помогать. Поэтому в любой ситуации полагайтесь только на добрые качества ума. Это называется прибежищем. Вы говорите: «Я принимаю прибежище в Дхарме», и думаете, что Дхарма находится где-то там, как христианский Бог. Вы думаете, что принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и они вам говорят: «Хорошо, мы вам будем помогать, защищать вас». У вас до сих пор еще есть такие примитивные мысли: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня. Будда, пожалуйста, эту плохую погоду уберите». Все равно у вас внутри сидит этот примитивный образ мыслей. Шаманы тоже так думают, что Бог все создает и просят, чтобы он что-то убрал. Христиане тоже, как видят, так и говорят. Они очень сильно полагаются на Бога: «Пусть все он решает». Такого в буддизме нет.

Что такое прибежище в Дхарме? Это когда вы полагаетесь на хорошие качества ума. Когда у вас есть проблема, в это время не полагайтесь на негативные эмоции, а полагайтесь на хорошие качества ума. Это прибежище в Дхарме. Через секунду ваш ум станет счастливым, вы сразу увидите результат. Многие люди думают: «Как может помочь Дхарма?» Я через свой опыт вижу, что Дхарма на сто процентов помогает. Снаружи нет такой сияющей Дхармы, которая через свет вам помогает. Такого нет. В любой трудной ситуации полагайтесь на хорошие качества ума. Через секунду посмотрите – для ума это, как бальзам, он становится спокойным. Когда возникает большая проблема, все совсем по-другому будет, вы сразу счастливее станете. Когда Птица-бодхисаттва думал: «Пусть все страдания

придут ко мне», – он полагался на Дхарму, – и сразу проблемы нет, в один миг все стало тихо в уме. Потому что это прибежище в Дхарме. Это называется прибежищем в Дхарме.

Сегодня, когда вы будете заниматься аналитической медитацией на прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, не думайте, что где-то там есть огромный такой Будда и не просите: «Будда, пожалуйста, защитите меня. Мое будущее в ваших руках». Так не бывает. Ваше будущее в ваших руках. Они могут помочь вам, создав условия. Вам надо видеть Будду как истинного, подлинного врача, который вам говорит о такой-то болезни, что вам нужно такое-то лекарство принимать. Вам нужно действовать согласно его инструкциям. Будду вы воспринимаете как подлинного врача. В Дхарме вы принимаете прибежище как в настоящем лекарстве. В Сангхе вы принимаете прибежище, как в медсестрах, а не так, что они заберут вас в чистую землю. Они помогут, чтобы у вас был здоровый ум. Ваш здоровый ум зависит от врача-Будды, лекарства-Дхармы, медсестер-Сангхи. Ради чего вы это делаете? Ради здорового ума, не тела. Поэтому Будда, Дхарма и Сангха – это ваше прибежище.