

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Когда мы с вами обсуждаем бодхичитту, для нас самое главное – это порождение доброго ума. Существует много различных уровней доброго ума. Один из его видов – это эмоциональный добрый ум. В нем нет понимания философии, он просто желает людям временного счастья. Это очень эмоциональный ум: с одной стороны, когда в нем порождается любовь, то внутри он становится очень мягким, но он также становится слабым. Вы говорите: «Пусть все будут счастливы, пусть никто не страдает». Но если возникает небольшая неприятность, вы сразу падаете духом. Такая доброта долго не продержится. Вы думаете, что это добрый, хороший ум, который желает всем самого наилучшего, но без философии это просто поверхностная любовь. Это хорошо, но это как огонь от бумаги. После того как возник огонь от бумаги, вам необходимо от него поджечь дерево, большие дрова. Огонь от бумаги – это хорошо. Но если горит только он, то порыв ветра легко может его затушить. В вашей жизни вы не всегда бываете злыми. Иногда у вас хорошее настроение, и тогда вы говорите: «Пусть все будут хорошими, пусть все будут добрыми». Но когда вам от поступков других людей становится неприятно, вы думаете: «Я ему так много добра сделал, а он мне так сказал! Я этому человеку вообще помогать не буду». Вы слышите что-то чуть-чуть неприятное в свой адрес, и сразу вам становится больно. Как маленький ребенок: добрый, но философии нет, поэтому сразу плачет, очень легко огорчается.

Такая любовь гораздо лучше, чем просто быть сухим. Но когда вы сравните это с более глубокими чувствами любви и сострадания, которые объясняются в Ламриме, вы поймете, что это поверхностные, детские любовь и сострадание. Когда вы желаете живым существам избавиться от страдания перемен и всепроникающего страдания, то это совершенно другое сострадание. Тогда вы желаете живым существам не просто мирского счастья, то есть страдания перемен, а настоящего счастья, то есть обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это уже совершенно другая любовь. Для тех из вас, кто уже длительное время получают учение по Ламриму, эти мои слова имеют определенный смысл. Для других людей, которые здесь в первый раз, эти слова могут не иметь большого смысла, для них это просто нечто абстрактное.

Поэтому изучать философию очень важно. Здесь вы развиваете очень сильные любовь и сострадание, которые идут из самой глубины вашего сердца, вы делаете это с помощью мудрости, философии. Они идут из самой глубины вашего ума. Это как огонь, который охватывает дерево, и если дует ветер, этот огонь разгорается еще ярче. Точно также, когда вы встречаетесь с какими-то плохими условиями, эти чувства любви и сострадания становятся еще сильнее. Эмоциональная любовь, которая есть у обывателей, как свеча: возникает плохое условие, и она гаснет. Поэтому вы должны понимать, что мудрость существует не только для того, чтобы обрести познание пустоты. Чтобы обрести доброе сердце, также необходима мудрость. Нужно знать, что есть два вида мудрости: относительная и абсолютная.

Относительная мудрость – это, например, знание, как построить самолет, как лечить больное тело. Точно также, знание того, как лечить больное состояние ума, это тоже относительная мудрость. Чтобы устранить сам корень этих болезней – неведение вам нужна абсолютная мудрость. Поэтому вам нужно понимать, что относительная и абсолютная

мудрость очень важны, чтобы вы смогли породить доброе состояние ума и глубинное мудрое состояние ума.

Вам нужно сказать себе: «Сейчас я обрел драгоценную человеческую жизнь, и моя любовь не должна быть поверхностной эмоциональной любовью, которая есть у животных». Даже у животных есть эмоциональная любовь. Такая любовь желает обрести временное счастье и избавиться от временных страданий. Даже у животных она есть. Если одна обезьяна, например, сломала ногу, то другая обезьяна сидит рядом и плачет. Это добрый ум, это хорошо, но это эмоциональный уровень. Обезьяна не может плакать, когда другая обезьяна прыгает туда-сюда, она может даже завидовать: «Почему я не могу так прыгать?» Потому что нет глубины из-за того, что недостаточно философии.

Когда у людей есть глубокая философия, им неважно, сломала ли обезьяна ногу, или она прыгает с ветки на ветку, они испытывают к ней одинаковые чувства любви и сострадания. Потому что они очень ясно понимают три уровня страдания. Они желают ей избавления от всепроникающего страдания. Это значит, что до тех пор, пока любое живое существо рождается под контролем омрачений, оно обладает природой страдания. Это страдание от омрачений. Это всепроникающее страдание. Врач, который знает, что у него в больнице все люди страдают от бактерий туберкулеза, понимает, что и те, кто плачет, кричит, и те, кто красиво одевается, очки красивые носит, уверенно ходит, – все одни одинаково страдают. Все равно однажды у них у всех поднимется температура, начнется кашель, потому что у них есть эта болезнь. Точно также и в отношении любого живого существа, как бы оно ни выглядело, как бы ни одевалось, если вы понимаете, что все они страдают от болезни омрачений, то испытываете ко всем сострадание. Доктор видит больного туберкулезом и ему не важно, как он одевается, у него одинаковое сострадание к любому больному. Также, когда вы видите всех живых существ страдающими от болезни омрачений, то испытываете ко всем одинаковое сострадание.

Теперь мы подошли к тому, как развивается бодхичитта, и мы рассматриваем технику обмена себя на других. Первое – уравнивание себя с другими – это я вам объяснил. Это очень важно – в повседневной жизни постараться уравнивать себя с другими. Это очень важное положение. Если вы думаете: «Я очень важный», и на этой основе развиваете любовь и сострадание, то они будут нестабильными, непрочными и рухнут в любой момент. Это как устанавливать фундамент на круглом камне. Если вы на нем построите дом, он сломается, потому что фундамент, установленный на круглом камне, ненадежный. Он будет падать то туда, то сюда, будет крутиться. Поэтому фундамент должен быть квадратный, чтобы крепко держать дом. Круглый фундамент ненадежный. Если эгоистичный ум думает: «Я главный, я, как бог, я все создал», – это как круглый камень. Если вы на этом основании будете развивать любовь и сострадание, то они быстро упадут. Толку не будет. Потом вы долго будете тренироваться в доброте на основе этого эго: «Я должен быть добрым», но вы ничего не будете чувствовать, и далее, наоборот, подумаете, что в духовности ничего полезного нет.

Если вы хотите породить по-настоящему чистые любовь и сострадание, великие любовь и сострадание, то вашей основой должно быть уравнивание себя с другими. Вы не должны считать себя более важным, чем другие. Если вы порождаете подлинные любовь и сострадание, то для вас они являются настоящим источником счастья. Таким образом,

посредством любви и сострадания само собой накопится огромное количество высоких заслуг. Также в силу любви и сострадания вы очиститесь от большого количества негативной кармы. Шантидева говорил, что великие любовь и сострадание, бодхичитта сами очищают от огромной негативной кармы, сами накапливают очень большие заслуги, позитивную карму. Поэтому такой драгоценный ум невероятен. Это самая драгоценная вещь в нашем мире. Если вы заинтересованы в духовном развитии, то не ищите чудес. Чудеса – это пустое, ищите драгоценную мудрость и добрый ум. Если вы найдете даже чуть-чуть доброты, все равно это бриллиант. Маленькая часть бриллианта – это все равно бриллиант, он ценится больше, чем любая другая драгоценная вещь. Точно также, если вы через слушание этого учения чуть-чуть разовьете добрый ум, все равно это бриллиант. Не полный, не большой камень, но все равно бриллиант. Никто не может это отрицать. Чистота его не такая высокая, но все равно это бриллиант. Но без философии этот бриллиант очень нечистый. Уровень чистоты у него очень низкий.

После того, как вы уравнили себя с другими (вчера я объяснял основания, как это делать, и вновь не буду это повторять), если вы думаете об этих положениях снова и снова: «Я не более важный, чем другие, мы с ними одинаковы», то сразу в вашем уме порождается покой и радость. Это невероятное счастье. Когда ваше эго чуть-чуть меньше становится, это можно сравнить с тем, что человек, у которого на спине есть большая рана, когда он чуть-чуть вылечивается, сразу становится счастливым, его телу становится удобнее, хотя раньше оно очень болело. Точно также ваше эго – это рана вашего ума. Когда вы уравниваете себя с другими, ваш ум чуть-чуть вылечивается. Когда ваша болезнь ума чуть-чуть уходит, ум сразу такой счастливый! Вы даже словами не можете это выразить. Это настоящее счастье. У меня этот уровень чуть-чуть получается. Других высоких реализаций у меня нет, но рану эго я чуть-чуть вылечил, благодаря доброте моего Учителя. Когда вы эту рану эго чуть-чуть вылечиваете, счастье получаете невероятное. Потом я подумал: «Если мой ум полностью избавится от омрачений, тогда это вообще невероятное счастье, даже словами не выразить, какое это счастье!»

Однажды Далай-лама рассказал такую историю. Один человек, вор, попал в дом к другим людям, и стал искать, что бы украсть. Он нашел тибетское пиво – чанг. Обычно оно на глубине вкусное, а верхняя часть его не такая вкусная. Он засунул туда руку, начал пить, и стал приговаривать: «Как вкусно!» Он подумал: «Если на поверхности чанг такой вкусный, то на глубине он должен быть невероятным. Обязательно надо это украсть», и он украл этот чанг. Точно также, когда вы занимаетесь духовной практикой и чуть-чуть вылечили эго, оно становится чуть-чуть меньше, а ум, заботящийся о других, добрый ум становится чуть-чуть больше, то вы это можете увидеть на своем опыте. Потом вы скажете: «Если у меня даже чуть-чуть получился такой результат, – какое это счастье, то если будет полный результат, тогда как это будет невероятно!» Вот так надо думать. Этот опыт вы на сто процентов можете пережить. Надо быть практичными, а ум, напрямую познающий пустоту, – это для вас слишком далеко.

Если вы хотите заниматься бизнесом, то вам надо быть практичными. Проект на миллион, миллиард долларов, – это очень опасно, можно очень легко обанкротиться. Нужен такой небольшой проект, о котором вы знаете, что он на сто процентов даст результат там, где вы живете. Тогда у вас может быть мирская прибыль. Точно также и в духовной сфере, и в любой сфере, – занимайтесь практично. Не надо, чтобы ум слишком летал. У вас, у русских,

есть одна ошибка: если вы хотите заниматься бизнесом, то сразу глобально. Это такие красивые слова: «Я в Швейцарии завод открою. У нас это не так интересно. Один завод я открою в Японии, другой в Америке, в Нью-Йорке, еще один – в Англии, в Лондоне. Везде мое представительство будет». Это все игры эго. Даже в Москве офис открыть – большая проблема, у вас самое главное – красивый офис, крутая машина. Тогда большая часть бюджета у вас уйдет на оплату офиса, машины, галстука. Когда у вас остается всего двадцать процентов прибыли, как вы будете заниматься бизнесом? Это ошибка – слишком хотите показать другим, какой вы крутой. На уровне бизнеса это тоже ошибка.

Точно также и в духовной сфере. Заслуг мало, из них восемьдесят процентов уходит на то, чтобы показать, что вы крутой духовный человек. Остается двадцать процентов заслуг, что они для вас? Механизм в любой сфере одинаковый. Поэтому очень важно быть практичным, постарайтесь обрести настоящую прибыль. Какую прибыль я бы хотел, чтобы вы имели? Я бы хотел, чтобы вы пообещали, что с этого момента будете делать меньше это ваше эго, которое является главным создателем проблем для вас и других. Обещайте, что вы не будете думать: «Я самый главный, я особый человек». Вообще так не думайте. Это по-настоящему больной ум. Из-за этого появляется высокомерие и все другие негативные эмоции. Из-за этого, если вы поехали в гости к кому-то, то потом говорите: «Они меня не уважают, они чай мне с самого начала не дали». Это очень большая ошибка. «Мне третьему дали чай, сначала кому-то другому дали», – это неправильно. Если вам дали чай последнему, то вы думаете, что это кошмар, вы в этот дом больше не пойдете. «Меня вообще не уважают», – это больной ум. Как вы можете быть счастливы с таким больным умом? У того человека мысли даже такой не было: он сначала дал чай тому, кто сидел ближе к нему а вы думаете: «Наверное, он специально меня не уважает, хочет меня унижить». Вот такой больной ум сначала надо убрать. Куда бы вы ни пошли, сначала думайте о большинстве людей, не о себе: «О, он чай не получил. Наверное, у других людей есть болезнь ума, которая у меня раньше была». Когда вам дают чай, вы сразу передаете его другим: «Наверное, у них есть болезнь ума, которая раньше у меня была». Поэтому, когда вам дают чай, вы его отдаете и смотрите, все получили или нет. Это ваша практика. Вы так можете.

После того, как вы уравнили себя с другими, вы думаете о недостатках себялюбия. Мастера Кадампы говорили: «Вся вина ложится только на одно». Что это означает? Это значит, что все трагедии, беды, происходящие в мире, для вас являются результатом эго, себялюбивого ума. Другие люди, которые переживают всевозможные трагедии, получают результат их болезни эго. В сансаре все страдают. Почему? Потому что у всех есть болезнь эго. Те, кто освободился от сансары, не страдают, потому что у них нет болезни эго. Здесь мастера Кадампы говорят, что когда вы обдумываете недостатки себялюбия, для вас очень важно осознать себялюбие как своего настоящего врага. Самый худший, самый вредоносный враг – это ваше эго, которое думает только о своем счастье. Думает только себе, больше ни о ком другом. Этот образ мыслей – самый худший, самый страшный враг. Хуже него нет. Постарайтесь осознать, правда это или нет.

Докажите себе, что из-за этого эго, которое думает только о себе, вы создаете так много негативной кармы и причиняете столько страданий себе и другим. Вчера я давал подробные объяснения, как из этой болезни вашего эго возникают всевозможные трагедии и страдания. У вас должна появиться решимость: «Ты, болезнь эго, настоящий источник моих страданий, ты настоящий мой враг. Другие люди не являются моими врагами. Ты – мой худший враг».

Когда у вас появляется такая убежденность, то пребывайте в ней некоторое время. Это как медитация. Если вы в будущем хотите более подробно медитировать на это положение, на осознание себялюбия как своего врага, то здесь вам необходимо думать о двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

Здесь вы думаете, что из-за неведения возникает себялюбивый ум, вы думаете о них как о единстве. Из-за неведения вы считаете себя очень важным, особым – это другой вид неведения, это то, что возникает из неведения. Отсюда возникают омрачения и создается карма. В особенности здесь думайте о негативной карме, которая остается в вашем уме. Это третье звено. Из-за этого вы перерождаетесь в низших мирах и обретаете там имя и форму. Далее, влечение и цепляние проявляются как условия, в силу которых проявляется новая негативная ввергающая карма, и вы вновь перерождаетесь в низших мирах. Так вы вращаетесь в них. Думайте о том, как вы вращаетесь в низших мирах, в сансаре и испытываете бесчисленные страдания из-за этого неведения и себялюбия, болезни эгоистичного ума. Здесь вы видите, что корень всех наших страданий – это неведение, себялюбие. Люди, у которых есть хорошее понимание двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения, видят, что корень проблем – это себялюбие, и здесь они могут прийти к очень сильной убежденности, что их настоящий враг – это себялюбие. «Корень всех моих страданий – это цепляние за истинность и себялюбие». Это себялюбие возникает из-за цепляния за истинное «Я». Чтобы уменьшить это себялюбие, вам не нужно познавать пустоту. Но чтобы полностью устранить это себялюбие из своего ума на очень тонком уровне, очень важно постичь пустоту. Если вы тренируетесь только в порождении любви и сострадания, не развивая мудрость, познающую пустоту, то вы не сможете устранить себялюбие полностью.

Третий пункт – преимущества ума, заботящегося о других. Об этом очень важно думать снова и снова. Наш ум, заботящийся о других, очень слабый, и мы очень редко о нем думаем. Поэтому в «Ламе Чопе» говорится: «Ум, заботящийся о других, который желает всем матерям живым существам безупречного счастья, это источник всех благих качеств ума. Я вижу ум, заботящийся о других как источник всех достоинств. Даже если все живые существа будут моим врагами, я буду заботиться о них больше, чем о собственной жизни». Это очень глубокое положение. Если вы натренируетесь в том, что когда живые существа становятся вашими врагами, начинают ругать вас, критиковать, а вы продолжаете их любить и заботиться о них больше, чем о своей жизни, тогда ваш ум становится сильным. Когда вы натренируетесь таким образом, то, что бы ни делали другие живые существа, для вас это не будет иметь значения, вы все равно будете всегда испытывать к ним любовь.

В первую очередь вам нужно подумать таким образом. Первое преимущество ума, заботящегося о других, – это то, что все благие качества вашего ума возникают из него. Когда у вас есть ум, заботящийся о других, то любовь, сострадание, сорадование возникают гораздо легче. Если вы по-настоящему заботитесь о своей подруге, вы понимаете, что у нее есть много проблем, и вы желаете ей, хотя бы раз стать счастливой. У вас есть такое желание: «У нее так много страданий, пусть она хотя бы один раз будет счастлива». Если у вас есть такое сильное желание, то на вечеринке по случаю дня ее рождения, если она красиво одета, в украшениях, и люди больше на нее смотрят, у вас будет спонтанная реакция: «Как здорово! Моя подруга столько страдала – сегодня она счастлива, все люди на нее смотрят, как хорошо. Пусть она будет такой счастливой всегда». Спонтанно будет такая

реакция, потому что у вас есть ум, заботящийся о других. Если у вас нет такого ума, а есть только эгоистичный ум: «Я самый главный, а моя подруга на втором месте. Я ее люблю, но у нее второе место. Самое главное – я, потом уже она, а потом уже все другие». Если так, то в точно такой же ситуации: день рождения подруги, она красиво оделась, если все люди на нее смотрят, ваш злой дух эгоистичного ума думает: «Почему все смотрят на мою подругу, и я – не главный человек здесь?» Сразу внутри появляется зависть. Это спонтанная психологическая реакция: «Почему все на нее смотрят, а на меня не смотрят?» – сразу зависть приходит. Когда в больной ум приходит зависть, ваше лицо сразу краснеет, из головы едет дым, рога растут, и когда вы открываете рот, оттуда исходит только яд. Всех людей вы обижаете. Подруга один раз счастлива была на своем дне рождения, а вы его испортили. Для вас вечеринка становится нехорошей, музыка не та, еда не та, – все не то. Потом вы домой приходите, маму с папой будите, туфли в разные стороны разбрасываете, приходите в свою комнату, все ломаете и ложитесь спать. Это больной ум.

Откуда возникают все эти проблемы? Из-за вашего эго: «Я самый главный», – отсюда все приходит. Кто разрушает гармонию в вашей маленькой семье? Это ваше эго или больное эго другого человека. Эго говорит: «Я, Я», – поэтому начинается спор. Если муж говорит: «Сначала вы», жена говорит: «Нет, вы», сын говорит: «Нет, папа, сначала вы», – тут спора нет. Если все говорят: «Вы», – как можно спорить? Можно об одном только хорошем спорить. Муж говорит: «Жена, ты слишком много работала, сегодня ты отдыхай, я буду готовить еду». Жена говорит: «Нет-нет ты много работал, ты отдыхай, я буду готовить». Это хороший спор. Если же о другом спор идет, то там учения нет.

Геше Чекава был высоким практиком тантры, но он чувствовал, что что-то не так с его практикой. Несмотря на то, что у него были все наставления, при выполнении практики у него было чувство, что чего-то не хватает. И он понял, что ему не хватает полного, целостного учения по бодхичитте. Когда он увидел текст, написанный Лангри Тангпа, учение по тренировке ума, он не смог сдержать слез. В этом тексте говорится: «Отдай всю свою победу другим и прими все их поражения на себя». Для него это были очень глубокие слова, и он стал думать, кто же обладает полным учением по этой теме. Он стал искать Лангри Тангпа, но он к тому времени уже умер. Тогда он стал спрашивать, кто обладает полными наставлениями Лангри Тангпа. Он услышал, что ими владеет геше Шаравы. Он не поступил так, как вы. Он не пошел сразу к нему просить передать это учение: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Учителем. Мой друг сказал, что вы настоящий духовный мастер». Такого не было. Он даже слышал это, но хотел проанализировать сначала. Это очень хорошо – сначала надо анализировать. Что он сделал? Он стал узнавать у людей о монастыре, где жили монахи вместе с геше Шаравой, какова атмосфера внутри, спорят ли люди между собой или нет? Ему сказали, что обстановка там очень хорошая, но однажды кто-то слышал спор между геше Шаравой и другим пожилым геше этого монастыря. Геше Чекава подумал: «Раз был спор, это знак того, что здесь нет хорошего учения по тренировке ума». Он уже почти ушел, но потом спросил: «Какой это был спор?» Ему сказали, что пожилой геше просил геше Шараву: «Сейчас наш Учитель геше Лангри Тангпа ушел из этой жизни, поэтому вы, геше Шаравы, самый мудрый, самый добрый, вы должны быть главой нашего монастыря». Геше Шаравы сказал: «Нет-нет, вы наш самый старший, самый мудрый человек, вы должны стать главой нашего монастыря». Он сказал: «Нет, вы должны». Вот такой был спор. Тогда геше Чекава сказал: «А, это интересный спор, об этом могут спорить только там, где есть ум, заботящийся о других, это не эгоистичный спор. На сто процентов,

там, где есть результат, там есть причина. Там на сто процентов есть причина тренировки ума, там есть учение. Потому что результат есть, я вижу». И он пошел в этот монастырь, где был геше Шаравы.

Когда геше Шаравы давал учение, геше Чекава пришел послушать и сел в самом последнем ряду, как простой человек. Он был великий мастер, у него были высокие знания, но он был очень скромным, незаметным и сел в последнем ряду. Для него учение не было очень эффективным, там был разговор о карме, прибежище, четырех благородных истинах, он думал: «Я это все знаю». Там не было ничего такого, чего бы он не знал. Он сидел, и ему было не так уж интересно, он слушал, но это было как повторение, то, что ему надо было бы учить, там не было. Он сидел, ничего не говорил. Потом однажды он увидел, как геше Шаравы делал обход вокруг ступы. Геше Чекава нашел рядом со ступой чистое место, положил туда подушку и сказал геше Шараве: «Пожалуйста, сядьте на подушку». Геше Шаравы спросил: «Зачем? Что надо, я во время учения рассказал. Вам что нужно?» «У меня есть несколько вопросов, пожалуйста, сядьте на подушку», – сказал геше Чекава. Геше Шаравы согласился. Он знал, что геше Чекава будет держателем полного учения, но он специально так говорил, чтобы посмотреть силу его ума. Потом геше Чекава сказал: «У меня есть один вопрос. Я видел один текст, там написано: «Отдай всю свою победу другим, возьми на себя все их поражение». Это подлинное учение или нет? Если там есть настоящие полные инструкции, это по-настоящему можно практиковать?»

Сначала он спросил, подлинное это учение или нет, если подлинное, возможно ли заботиться о других больше, чем о себе. Это по-настоящему может быть или нет? Полные инструкции есть? Геше Шаравы ответил, как снежный лев: «Это полное учение, полные инструкции еще живы в нашем мире». Геше Чекава сказал: «Я человек, который ищет с помощью логических обоснования. Есть ли у вас цитаты из подлинных текстов?» Геше Шаравы ответил: «Кто в мире не считает Нагарджуну подлинным наставником? Нагарджуна в таком-то тексте говорил, что нужно отдать всю свою победу другим и принять все поражение других на себя». Геше Чекава, у которого за спиной была целая библиотека, сразу же достал оттуда текст и нашел там эти слова. Затем он сказал: «Раз это учение подлинное и очень эффективное, то почему вы не даете его широкой публике? Я десять дней слушаю ваше учение, и вы ни разу не произносили этих слов». Геше Шаравы ответил: «Люди не готовы для этого. Какой смысл передавать такое драгоценное учение, когда их ум не готов – это просто потеря времени. Люди не могут перестать создавать негативную карму, как же они смогут заботиться о других больше, чем о себе? Это за рамками их мышления. Отдать всю свою победу другим невозможно для них в настоящий момент». Тогда геше Чекава сделал простирание и обратился к геше Шараве с просьбой: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником. Я приехал специально для того, чтобы получить это учение. Я получал так много учений, посвящений, но моя практика недостаточно эффективна. Это из-за того, что мой ум, заботящийся о других, недостаточно сильный». У геше Чекавы были невероятно сильные любовь и сострадание, но их интенсивность была не такой высокой, это как пример с солнцем, который я приводил. На солнце температура миллионы градусов, а его любовь и сострадание можно было сравнить с температурой в двести-триста, может быть, пятьсот градусов.

В нашем мире это очень много, но по сравнению с солнцем это холодно. Если вы посмотрите, у геше Чекавы были невероятные любовь и сострадание, поэтому у него была

основа для получения посвящения. Но все равно интенсивность любви и сострадания была недостаточной. Человеку, который не имеет любви и сострадания, посвящение нельзя получать, это опасно. Даже двести-триста градусов любви и сострадания для нашего мира – это очень жарко. Но все равно это недостаточно интенсивно для получения реализаций. Получать инициации вы можете, когда у вас есть любви и сострадания на двести-триста градусов. Когда у вас в нашем мире будет такой уровень, тогда я буду рад дать вам инициации. Вы будете правильным сосудом. Но чтобы получить реализации Махаяны, настоящие тантрические реализации, нужны любовь и сострадание в миллион градусов, как на солнце. Без этого учение принципиально другое.

Семь пунктов, о которых я рассказал: все живые существа были вашими матерями и так далее, – все это основа, там есть много пунктов. Это как металл, который раскаляет солнце. Там тоже есть много причин. Все это собирается вместе, потом становится жарче и жарче, и в результате получается невероятно жарко – это невероятные любовь и сострадание, которые могут, как солнце, сиять для всех живых существ. Такой огромный потенциал! Когда вы развиваете такие любовь и сострадание, во всех далеких мирах трон Будды будет сотрясаться. Вот такие интенсивные любовь и сострадание, а наши мирские любовь и сострадание даже наш мир не могут сотрясти. Очень хорошо, что вы сейчас понимаете, что любовь и сострадание – это нечто невероятное. Интенсивность любви и сострадания, которые становятся прямой причиной бодхичитты, интенсивность великой любви и великого сострадания очень высока, как жар на солнце. Но если говорить о высшем помысле любви и высшем помысле сострадания, то их интенсивность еще выше, как у солнечной короны. Это очень хороший пример. Солнечная корона считается самой горячей, там самая высокая температура. Вы должны понимать, что невозможно обрести высокие реализации без порождения любви и сострадания высокой интенсивности. Эта интенсивность должна быть как жар на солнце.

Не только геше Чекава, Атиша тоже сначала имел какой-то уровень любви и сострадания, наверное, в пятьсот градусов. Это невероятные любовь и сострадание. На этой основе он получал все посвящения, знал полную теорию сутры и тантры, занимался практикой. Но не мог накопить высокие заслуги, потому что интенсивность любви и сострадания была не такая сильная. Атиша занимался практикой тантры, мог творить чудеса. Если есть какой-то уровень любви и сострадания, например, в пятьсот градусов, и вы занимаетесь практикой тантры, то какие-то обычные чудеса вы можете творить, это обычные сиддхи. Если туммо заниматься, то тело чуть-чуть горячим будет. Даже если сидеть на холоде, то холодно не будет. Это не настоящее туммо, а детское. Настоящее туммо может быть только после развития бодхичитты. До бодхичитты, если у вас есть чуть-чуть любви и сострадания, и вы, получив посвящение, занимаетесь практикой тантры, результат чуть-чуть может получиться, как в любой сфере, но это детский результат. Не думайте, что это настоящее туммо.

Атиша читал в аутентичных текстах, что должен быть такой-то результат. Но, сколько бы ни занимался тантрой, настоящих результатов, описанных в текстах, он не получил. Он стал думать, почему так. Любой тантрой, любыми вещами он занимался, но все равно чего-то не хватало. Однажды в Бодхгае он делал обход вокруг ступы и думал, какой самый быстрый путь стать буддой, чтобы быстро развить реализации, чтобы скорее помочь живым существам. Когда он делал этот обход, то увидел в пространстве перед собой двух женщин,



у одной было белое лицо, у другой – красное, они разговаривали друг с другом. Женщина с белым лицом сначала посмотрела на Атишу, а затем повернулась к женщине с красным лицом и спросила: «Какой самый быстрый путь достижения состояния будды?» Это были Ваджрайогини и Белая Тара. Ваджрайогини посмотрела на Атишу и ответила: «Самый быстрый путь к достижению состояния будды – это бодхичитта». Когда Атиша услышал, что нужно породить бодхичитту, у него из глаз потекли слезы, он не мог даже пошевелиться. И он сказал: «Теперь моя первая цель – это породить бодхичитту. Какого-то уровня любви и сострадания недостаточно, мне нужно породить драгоценную бодхичитту в своем уме». Атиша принялся искать Духовного Наставника, который бы обладал всеми наставлениями по развитию бодхичитты. Он узнал, что Серлингпа является таким мастером. Тогда Атиша отправился к нему, получил учение по бодхичитте и после того, как он ее развил, все высокие реализации пришли к нему очень быстро. Как только вы разовьете бодхичитту, а это делается с невероятно высокими чувствами любви и сострадания, с интенсивностью жара на солнце, то все другие реализации для вас будут чем-то очень легким. Это само накопит для вас очень высокие заслуги. Такой жар, как на солнце, очень быстро избавит вас от всех пятен негативной кармы. Негативные кармические отпечатки сгорят за один миг.

Итак, преимущества ума, заботящегося о других, следующие. Первое преимущество: ум, заботящийся о других, – это источник всех позитивных качеств ума. Второе: ум, заботящийся о других, – это настоящая драгоценность, исполняющая желания. Все ваши желания исполняются, благодаря уму, заботящемуся о других. Третье: ум, заботящийся о других, накапливает невероятно высокую позитивную карму за короткое время. Четвертое: ум, заботящийся о других, – это как мед, на который, как пчелы, слетаются все защитники Дхармы и все будды. Они будут вас защищать, благодаря этому уму. Поэтому ум, заботящийся о других, невероятен. Вам нужно думать: «Мне нужно возвращать этот ум, заботящийся о других». Чтобы увеличивать этот ум, очень важно помнить о доброте других. Когда вы тренируетесь в семи пунктах причины и следствия, вы также думаете о доброте живых существ в то время, когда они были вашими матерями. Когда вы практикуете тренировку ума, когда вы думаете о преимуществах ума, заботящегося о других, то хотите увеличить его.

Главная причина, увеличивающая ум, заботящийся о других, – это размышление о доброте живых существ. Здесь одного размышления о том, что ум, заботящийся о других, очень важен, недостаточно. Сначала вы, с одной стороны, думаете о том, что ум, заботящийся о других, обладает невероятными преимуществами, а с другой – вы думаете о том, как живые существа были к вам добры. Вы думаете, что у ума, заботящегося о других, большие преимущества, что благодаря нему, приходят все благие качества ума; через ум, заботящийся о других, вы можете развить невероятную любовь и сострадание; вы можете очиститься от негативной кармы. Это источник всего вашего счастья. Временное счастье приходит тоже через него. Если у вас есть ум, заботящийся о других, то куда бы вы ни пошли, вы будете счастливы. Это настоящий нектар. Где вы находитесь, там и счастливы, потому что у вас есть ум, заботящийся о других. У кого есть ум, заботящийся о других, тот всегда счастлив, это стопроцентная логика. У кого его нет, тому всегда не хватает счастья. Поэтому источник всего счастья – это ум, заботящийся о других.

Потом вы анализируете эгоистичный ум: какой он опасный, плохой, обдумываете его недостатки. Точно также вы смотрите на ум, заботящийся о других. Смотрите на причины ума, заботящегося о других, его сущность и результат. Вы очень ясно увидите, что причина ума, заботящегося о других – это достоверный мудрый ум. Тупой, трусливый, хитрый человек не может обладать умом, заботящимся о других, потому что у него не хватает мудрости. Поэтому причина ума, заботящегося о других, – это не какая-то одна небольшая мудрость, а очень много мудрости. Когда вы знаете тонкий механизм, ваш ум, заботящийся о других, начнет расширяться, будет думать обо всех живых существах. Ваше видение станет лучше, благодаря развитию ума, заботящегося о других.

Поэтому причины невероятны. Отсюда приходит ум, заботящийся о других. Вы думаете не только о ваших друзьях, но обо всех живых существах. Ум, заботящийся о других, хочет всем счастья и хочет для всех избавления от страданий. Это невероятный ум. Сущность этого ума, заботящегося о других – это самое сильное лекарство, самый могущественный драгоценный камень. Сущность этого ума – лекарство. Функция этого ума – сначала сделать вас счастливым, а потом других людей. Это высшее лекарство, выше него нет. Когда у человека есть чуть-чуть ума, заботящегося о других, он может сделать чуть-чуть счастливым себя и чуть-чуть других. Когда его ум, заботящийся о других, становится сильнее, он становится более счастливым, и другие тоже. Если ум, заботящийся о других, станет таким же сильным, как температура на солнце, тогда он может засиять для всех вселенных. Поэтому функции ума, заботящегося о других, невероятны. Он не только вас счастливыми делает, но и всех других. Это источник всего счастья.

Вы должны подумать: «А, сейчас я понял, у меня две духовные практики, первая – я должен убрать эгоистичный ум, этот яд, источник всех моих и чужих страданий; вторая – развивать ум, заботящийся о других, источник счастья для меня и других. У меня третьей практики нет». Эти две – самые главные практики. Поэтому геше Потова говорил: «Я всю жизнь учил буддийскую философию, полную сутру и тантру, занимался практикой. В конце концов, я сейчас стал старым, мне восемьдесят лет. Сейчас я одну вещь очень ясно понял: в буддизме, особенно в Махаяне, есть только две практики. Первая практика – понять, что источник всех страданий, это эгоистичный ум, и убрать его. Надо излечиться от эгоистичной болезни ума. Вторая практика – развивать ум, заботящийся о других – источник всего счастья, всех хороших качеств». Поэтому учение о четырех благородных истинах, о теории пустоты убирает эгоистичный ум, потому что он основан на неведении. Учение о четырех благородных истинах и тем более учение по теории пустоты убирает этот эгоистичный ум. Все учения Махаяны развивают ум, заботящийся о других. Тантра – это одна из ветвей, которая помогает увеличить ум, заботящийся о других. Нет третьей практики. Если вы говорите о третьей практике, то это неверно. О какой бы практике вы ни думали, это должно быть связано либо с уменьшением эгоистичного ума, либо с увеличением ума, заботящегося о других. В противном случае, если практика не связана с самым главным, она бесполезна. Если вы думаете так, то понимаете, что ум, заботящийся о других, невероятен, его причины невероятны, у него невероятные функция и сущность.

Откуда же возникает этот ум? Он возникает из развития чуткости, восприятия чувств других людей. Это очень важно. Существует несколько видов чуткости. Первый вид – чуткость к тому, как другие были добры к вам. Это тоже чувствительность к живым существам: «Как они были добры ко мне!» Второй вид: «Как живым существам не хватает счастья!» Это

очень важно. Когда вы много об этом думаете, у вас в результате спонтанно возникает любовь: «Пусть они будут счастливы». Если вы чувствительны к тому, как страдают живые существа, то вы чувствуете не просто это, вы думаете о том, что они ваши матери и близки вам, невероятно добры к вам. Тогда вы порождаете чуткость: «Как же они страдают!» Не просто страдают какие-то живые существа, это страдают ваши матери живые существа: «Они были невероятно добры по отношению ко мне, они так страдают!» Вот с такой стороны чуть-чуть посмотрите, и сразу у вас потекут слезы, вы не сможете их удержать. Внутри будет сострадание очень сильной интенсивности: «Пусть они будут свободны от страданий». Каждый раз вы можете сильнее и сильнее его развивать. Сначала интенсивность может быть сто, потом двести, триста, четыреста градусов. Вот так. Если вы развиваете любовь и сострадание, я вам рассказал, как обдумывать этот пункт. Раньше ваши любовь и сострадание, я могу сказать, были, наверное, сорок градусов, не больше. Это эмоциональная любовь. Это кажется жарким, потому что рядом совсем холодно. Но все равно, если вы подумаете о градусах на солнце, то сорок градусов – это очень холодно.

После того, как вы прослушаете это учение, вы, думаю, сможете развить интенсивность ваших любви и сострадания сильнее. Когда вы чувствуете, что уровень ваших любви и сострадания составляет триста градусов, это тоже невероятно. Для мирских людей такая любовь за пределами их понимания, они могут подумать, что вы бодхисатва. Но вам далеко еще до бодхисаттвы. Вы можете легко обмануться: если вы почувствуете уровень любви и сострадания в триста градусов, то подумаете: «Сейчас я развил бодхичитту, теперь мне нужна тантра». Но нет, вам еще далеко. Если у вас есть такие любовь и сострадание, не думайте, что у вас есть бодхичитта, у вас даже уровень любви и сострадания еще недостаточный. Если вы это поняли, тогда вы сейчас чуть-чуть понимаете Ламрим. После этого, когда вы услышите слово «бодхисаттва», у вас будет невероятно уважительное отношение. Его любовь и сострадание невероятно, как температура на солнце. Сразу у вас будет очень уважительное отношение к бодхисаттве. На вас будет производиться впечатление только бодхисаттвы. Вы будете думать: «Как хорошо, если бы я стал таким, чтобы мои любовь и сострадание стали такого же высокого уровня». Однажды на сто процентов вы это сможете. Если вы будете заниматься этими двумя техниками вместе по четыре сессии в день, то через месяц интенсивность будет невероятной. Потом еще два-три месяца, потом год. Тогда в вашем уме произойдут невероятные изменения. Все это возможно.

Вернемся к теме – к чувствительности. Вы должны понимать, что ум, заботящийся о других, возникает из чувствительности к чувствам других людей, а эгоистичный ум возникает из чувствительности только к собственным чувствам. Чувствительность только к собственным чувствам – это очень узкий ум, это источник страданий. Это ядовитый ум. «Я, я, я, у меня этого нет, того нет». Сколько бы ни было – всего мало, это больной ум. Когда спрашивают: «Что ты хочешь?» – вы отвечаете: «Это хочу, это хочу», – бесконечные желания. Это больной ум. Потом вы будете думать: «Чего нет у других живых существ? У собак нет паспорта, дома нет, им холодно. Если они заболеют, врача нет, они не могут сказать, что им надо лекарства купить». Сколько всего нет у собак! Вы сразу будете думать одинаково о живых существах: у них паспорта нет, одежды нет, дома нет. У вас, сколько всего есть: дом есть, много разной одежды есть, и вы еще говорите, что у вас чего-то нет. Вам надо говорить: «О, голова, ты ненормальная. У меня достаточно всего есть, у меня голова ненормальная». Если такой ум не будет меняться, то вы станете, как американская певица. Я иногда смотрю телевизор: к американской певице пришли домой, она показывает свои

туфли, а там целый магазин туфель. Потом ее спрашивают: «У вас много туфель?» – а она отвечает: «Нет, у меня еще таких-то туфель нет. Мне еще нужны такие-то туфли, я не могу их купить, у меня времени нет». Смотрите, сколько у нее есть, но все равно мало, она не говорит: «Все, у меня есть туфли». Она говорит: «Сейчас у меня нет последних модных туфель, у меня времени не было их купить». Вот такой больной ум. Я сразу вижу, что она, как маленький ребенок. Ее счастье зависит от этих туфель. Наверное, она так ночами сидит, медитирует. Это жалко.

Как вам повезло! А там деньги есть, но счастье купить они не могут, поэтому покупают туфли, думают, что они дают счастье. Туфли не дают счастья, тогда начинают покупать одежду, дом становится, как магазин. Но это не дает счастья. Если бы туфли, одежда давали счастье, то люди, которые торгуют туфлями, были бы очень счастливыми – полный дом туфель. Но в магазине у продавцов голова болит, когда они видят туфли: «А, я устал от них». Это явно. Человек, который продает туфли, домой приходит и думает: «Сегодня как хорошо – без туфель». Другой человек скупает целый магазин туфель – ему очень философии не хватает. Одежда – то же самое. Люди, которые торгуют одеждой, у них от нее счастья нет, это просто работа.

Поэтому, если этот больной ум не лечить, что бы вы ни купили, что бы дома ни было, это счастья не даст. Вам все еще будет мало. Потом, когда вы будете тратить больше денег и увидите, что они уходят, а больше не приходят, вы будете волноваться за будущее: «Дальше как я буду жить?» Это очень большой страх. Потому что мирские деньги ненадежны – вдруг потеряете их и будто жизнь потеряете. На машине «Жигули» вы не сможете поехать, лучше убьете себя. Вот это опасно. Все это приходит из-за слишком большой чувствительности к своему «Я»: «Что мне надо?» Это яд для ума. Вам надо думать: «Сегодня я буду думать о живых существах». В первую очередь, очень важно породить чувствительность к доброте других.

Итак, вы думали о том, как живые существа были добры к вам, когда были вашими матерями. Здесь вы думаете также об их доброте сейчас, когда они не являются вашими матерями. Это уникальная особенность тренировки ума. «Когда они не были моими матерями, их доброта ко мне была невероятной. Во многих прошлых жизнях я зависел от их доброты. В этой жизни то же – еда, которую я ем, появляется благодаря доброте живых существ, она возникла не откуда-то из космоса, ее вырастили в поле. Кто это сделал? Живые существ, они ее вырастили, упаковали. Теперь я могу без труда достать еду, благодаря доброте живых существ». Вам нужно помнить, что одежда, которую вы носите, появилась также благодаря доброте живых существ. Она тоже не появилась из космоса. Сначала она была просто сырым материалом. Живые существа собрали весь этот материал, из него сделали нити, из которых сделали вам одежду.

Поэтому руки многих живых существ имели отношение к созданию вашей одежды. И любое положительное переживание, которое у вас есть – это результат доброты других живых существ. Вы можете сейчас подумать, как же так получается? Когда у вас есть богатство – это результат доброты других. Думайте так. Если бы в прошлой жизни вы не практиковали щедрость к другим живым существам, то богатства бы у вас не было. Опираясь на живых существ, вы практиковали щедрость. В будущем, если вы хотите стать буддой, то без опоры на живых существ, вы не можете им стать. Практика щедрости, терпения – все это

возникает, благодаря живым существам. Живые существа, которые критикуют вас, невероятно добры к вам. Благодаря им, ваш ум становится сильнее, они очень хорошие бесплатные тренеры. Надо говорить им: «Спасибо большое». Когда врач укол делает, вам больно, но потом вы говорите: спасибо. Почему? Вы говорите спасибо не потому, что это больно, а потому что этот укол потом вашу болезнь уберет, ваше тело будет сильнее. Поэтому вы говорите: спасибо. Точно также, когда враг вас ругает, надо говорить: спасибо. Не потому, что вам больно, а потому что благодаря тому, что он ругает вас, ваш ум становится сильнее. Поэтому ему, как врачу, надо говорить: «Спасибо большое! Завтра я еще приду. На сегодня достаточно, укол болезненный, но завтра я еще приду». Такое отношение должно быть ко всем живым существам, что бы они ни сделали. Если ругают, это тоже полезно, не ругают, еду вам дают – это их доброта. Когда у человека мудрый ум, то он все видит с хорошей перспективой, для него все полезно.

Таким образом тренируйтесь. Все живые существам очень добры к вам, это из-за вашего эгоистичного ума все их действия становятся для вас неприятными. Но если говорить о них, то живые существа к вам добры. Если у вас эгоистичный ум, то когда вас ругает самый близкий человек, например, мама, вы думаете: «Она плохая, ругает меня, она мой враг». Это эгоистичный ум. Самые близкие, самые добрые люди становятся врагами для вас. Это из-за эгоистичного ума. Когда ваше отношение к другим меняется через ум, заботящийся о других, тогда самый худший враг будет самым полезным для вас человеком. Вы будете говорить: «Спасибо большое, что вы пришли, я давно вас жду. Мой ум слабый, сегодня мне нужна тренировка, вы – бесплатная хорошая сауна. Пожалуйста, тренируйте меня».

Самый худший враг будет вам полезен. Это невероятно. Ваше отношение чуть-чуть поменяется, и все условия сансары не будут для вас плохими, все будет хорошо. Эта тренировка ума называется «превращение плохих условий в развитие ума». Если вы хотите заниматься тренировкой ума и превращать все страдания и плохие условия в духовный путь, то здесь вам нужно одно условие. Много не надо, только одно – это какой-то уровень ума, заботящегося о других. Если это есть, то потом вы будете внимательно изучать все инструкции, и все для вас будет полезно. Критиковать, ругать будут – полезно: «Как добры ко мне матери живые существа. Если бы они меня не ругали, я бы лениво сидел, у меня не было бы прогресса. Он меня чуть-чуть покритиковал, я стал чуть-чуть активнее. Я ему благодарен за свой прогресс. Спасибо большое».

Два геше в монастыре дискутировали. Один знал философию хорошо, другой знал еще лучше. Когда они дискутировали, то один геше не смог ответить на вопрос, он начал чуть-чуть злиться, лицо красное стало, все над ним смеялись. Он много неправильных вещей наговорил, потому что потерял логику. Несколько дней они не разговаривали. Потом через год тот геше, который проиграл диспут, пришел к другому геше с тарелкой фруктов и очень уважительно ему их поднес, даже сделал простирания. Другой геше удивился, спросил: зачем это? Проигравший геше ответил: «Вы были ко мне очень добры. Если бы во время диспута вы меня не победили, у меня прогресса не было бы. После того, как я проиграл, у меня внутри большой прогресс пошел, который люди не могут видеть. Это все благодаря вам. Пока вы меня не победили на диспуте, я думал: «Какой я умный человек, все знаю». После этого у меня ум скромнее стал, и много хороших качеств смогло развиваться. Это благодаря вашей доброте – спасибо большое. Я вашу доброту никогда не забуду», – и он поднес ему тарелку фруктов. Потом они стали очень близкими друзьями.

Если у вас есть какой-то уровень ума, заботящегося о других, вы можете себя чувствовать как-то дискомфортно, но вы можете использовать это для развития своего ума. Когда вы что-то неприятное слышите, конечно, вам неудобно. Я не говорю, что этого не будет. Вам будет чуть-чуть неудобно, но полезно. Как я говорил про сауну: там чуть-чуть неудобно, дышать не можете, жарко, горячо, но вы знаете, что это полезно. Поэтому для вас кошмара нет, хотя и чуть-чуть неудобно. Вот такой практикой будете заниматься, вам будет чуть-чуть неудобно, но в конце вы обретете очень хороший, невероятный результат. Ум станет сильнее, более здоровым, многие проблемы сами собой исчезнут. Когда ум сильнее станет, одного килограмма проблем не будет.

Смотрите, в нашей жизни всегда есть килограмм проблем. Что мы делаем? Один килограмм проблем решаем, но потом приходит другой килограмм. Когда вы молодой, ваш килограмм проблем – это то, что вам учиться надо. Это вы решаете, учебу заканчиваете, потом работу не можете найти. Если работу получили, начальник нехороший, ругает вас. Это решаете, потом говорите, что вам нужен спутник жизни – муж или жена. Поэтому сначала страдаете, что у вас нет мужа или жены. Потом находите спутника и затем страдания возникают от того, что он есть, голова болит. Потом говорите, что вам нужны дети, страдаете, что у вас нет детей, в храм идете, молитесь: «Бог, пожалуйста, дай мне другой объект страдания». Если вы сильно хотите, то у вас появляются дети – еще один объект страдания. Пять детей – пять объектов страдания, один ребенок – один объект.

Потом возникает проблема, чтобы дать детям образование, потом дети заканчивают обучение, но работу не могут получить. Некоторые бабушки говорят: «Мой сын работу не получил, пожалуйста, почитайте молитву. Мой сын еще не женился. Пожалуйста, молитву почитайте, чтобы он нашел объект страданий – жену». Мама с папой желают своим детям встретить объект страданий, чтобы у них родились дети, еще одни объекты страданий. Молитвы для этого читают. Ум не думает: «Я женился. Я был счастлив? Нет». Зачем надо думать, чтобы дети обязательно женились? Если вы женились и счастливы были, тогда отлично, тогда вы можете желать своему сыну жениться. Потом – дети, жена, потом вы будете бабушками и дедушками, с палочкой ходить будете, будете думать о детях своих детей, чтобы им дать образование, чтобы у них были муж или жена. Ваша внучка еще не замужем и вы просите: «Геше Ла помолитесь, пожалуйста». Вот так один килограмм проблем всегда в вашей жизни будет. Как это можно решить? Психология не может решить, она разные вещи говорит и из-за этого чуть-чуть вам приятно. Психологи разные красивые слова говорят, и вы думаете: «О, как хорошо, этот психолог мне так сказал, сейчас моему уму так легко стало, у меня проблем нет». Это как болеутоляющее лекарство. Вы его принимаете и чувствуете, что боли нет, и думаете: «Как хорошо». Потом интенсивность этого лекарства заканчивается, и боль снова приходит.

Я не говорю, что одна маленькая техника может решить очень много проблем, но она делает ум сильнее. Проблемам конца нет – одна уйдет, другая придет. Если вы бросите кожу на землю, чтобы защитить ноги, сколько вам ее нужно? Земля очень большая, вам не хватит ее. Что вы делаете? Вы бросаете кожу в одну сторону – решаете одну проблему. Потом куда-то идете, там больно, кожу туда бросаете. И так всю жизнь. Потом другие люди крадут эту кожу, и вы жалуетсяь. Шантидева сказал, что лучше всего, когда кожа на ногах. Много кожи не нужно, но если она на ваших ногах, то это все равно, что покрыть всю землю кожей.

Точно также, мы не можем изменить все внешние условия, и не нужно этого делать. Это полезно. Смотрите, есть горы, если бы все было плоское, то было бы некрасиво. Горы есть, вода есть, равнина есть, – разная красота есть. Все живые существа разные, это тоже хорошо. Вы можете сказать: «Я живых существ с таким-то характером убивать буду. Мне нужны живые существа только с таким-то характером», – как Гитлер. Это вам не подходит.

В конце концов, вы ничего не получите. Разнообразие вам не вредит, самое главное, чтобы ваше отношение внутри к живым существам поменялось. Это самое главное. Нужно доброе отношение ко всем живым существам. Это невероятное счастье. У вас нет доброго отношения ко всем живым существам. Даже в семье добрых отношений нет, эгоистичные отношения, нет ума, заботящегося о других, нет заботы о чувствах других, только о себе. Даже в отношении сына: «Если ты меня любишь, я тебя тоже люблю». Полной заботы о счастье других живых существ нет. Это неправильное отношение. Когда ваш ум, заботящийся о других, думает о других, то он сильнее становится. Тогда, если люди плохо о вас говорят, критикуют, ваш ум еще сильнее становится. Кто дает такой сильный ум? Люди, которые критикуют вас, плохо к вам относятся. Если вам говорят: «О, вы такой сильный, такой красивый», – эти слова друзей не могут вам помочь во возвращении сильного ума. Поэтому враги добрее к вам в отношении развития более сильного ума. Вообще, они одинаково добрые. Но если вы хотите развить сильный ум, то ваш враг добрее вашего друга. Тогда зачем плохо думать о вашем враге? Когда вы обретете силу ума, тогда у вас не будет килограмма проблем. Почему?

Смотрите, когда у вас слабое тело, для вас вес в один килограмм – это очень тяжело. Вы еле еле его несете и думаете: «Когда я смогу сбросить этот килограмм?» Когда вы сильнее становитесь, как уфимский мужчина Артур, для него один килограмм – это как игра, он даже не заметит. Точно также, когда ваш ум сильнее становится, один килограмм – это уже не тяжело, наоборот, один килограмм вам помогает стать еще сильнее. Поэтому буддизм – это наука об уме. Он показывает путь, как надо решать проблемы в корне.

Это не должно быть, как в современной психологии, когда вам дают болеутоляющие средства, которые подходят для вашего ума. Они анализируют, знают это. Некоторые техники они правильно используют, они много знают, но основы у них еще нет. Европейские психологи ищут истину, потихонечку они придут к тому, как убрать корень проблем. Поэтому корень вашего килограмма проблем в вашем уме. Если ваш ум сильнее, то корня этого килограмма проблем нет. Если ваш ум слабый, то у вас есть этот корень. Никогда этим проблемам конца не будет. Одна проблема уйдет, другая придет, иногда три-пять килограмм проблем одновременно приходит. Тогда вы говорите: «Все, лучше умереть». Когда у вас сильный ум, заботящийся о других, любовь и сострадание, тогда, если миллион таких проблем придет, солнце ваших любви и сострадания еще ярче, еще сильнее будет.