

Для того чтобы породить правильную мотивацию, все вместе читаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Когда вы будете читать каждое из этих положений, думайте: «Пусть в будущем я смогу практиковать так и достичь реализаций».

Теперь получайте учение с умом, движимым альтруистической мотивацией. С безначальных времен и по сей день, мы продвигались в неправильном направлении, в направлении эгоистичного ума. Мы сами были несчастны, и другие были несчастны. Это одна из самых больших ошибок в нашей жизни – продвигаться в неправильном направлении, направлении эгоистичного ума. В таком направлении неважно, сколько вы бежите и как быстро – вы может бежать день и ночь, но в конце у вас будет все больше и больше страданий.

Направление вашей жизни является очень важным. Если вы продвигаетесь в направлении ума, заботящегося обо всех живых существах, если ваш ум думает о всеобщем счастье, если вы делаете что-то ради блага всех живых существ, тогда не только другие будут счастливы, но и вы сами будете все счастливее и счастливее. Если вы хотите разрешить экономический кризис в нашем мире, то ваше решение должно, в конце концов, сводиться к этой теории. Если же все ваши системы основаны на эгоистичном подходе, то в конце произойдут трагедии.

Экологические катастрофы в нашем мире также очень сильно связаны с таким эгоистичным подходом, когда люди не заботятся об окружающей среде, а думают только о своей собственной маленькой прибыли. Это очень узкое, нецивилизованное, очень необразованное отношение. У людей есть дипломы, но все равно они очень необразованные. Некоторые люди вообще не могут читать и писать, но когда они видят таких людей, то знают, что это тупые, необразованные люди, которые не думают о других, а только о себе. Они используют математику для своих хитрых комбинаций, но в этом ничего умного нет, это очень ограниченное, тупое отношение. Поэтому скажите: «Я по этому тупому пути не пойду».

Движение в сторону ума, заботящегося о других, вначале может быть не очень легким. Но по мере вашего продвижения в этом направлении все дальше и дальше вы увидите, что не только другие живые существа станут счастливыми, но и вы также будете становиться все счастливее и счастливее, не сомневайтесь в этом. Ваша главная практика состоит не в том, чтобы просыпаться рано утром и что-то читать, ваша главная практика – это продвигаться в направлении ума, заботящегося о других.

Когда я приезжаю в некоторые города, люди меня спрашивают: «Геше Ла, какой мне практикой заниматься?» Я с самого начала двенадцать лет даю эту практику – идти в правильном направлении. Но люди этого все еще не понимают. Мне говорят: «Геше Ла, я эту мантру читал, а эту мантру надо читать или нет?» Читать мантры – это хорошо, но это не главное. Главное – это каждый день, когда вы открываете глаза, не думать: «Я, я, я...». Сделайте чуть-чуть меньше свое «Я». Думайте так: «Все мы люди». Продвигайтесь в направлении ума, заботящегося о других. Когда ум, заботящийся о других, еще не силен, то сделайте его сильным посредством аналитических медитаций на Ламрим. Старайтесь открыть свой ум, сделать его чуть более мудрым, – это ваша главная практика. Каждый раз, читая текст, старайтесь понять его все глубже и глубже, тогда ваш ум откроется, и вы по-настоящему изменитесь. Вы будете становиться все более безвредными и все более и более добрыми. В результате вы будете счастливы, и другие тоже будут счастливы. Это ваша повседневная неформальная практика на двадцать четыре часа в сутки, на нее вам нужно делать очень большой упор.

В строках, которые я написал, говорится: «Что бы я ни делал, пусть я стану это делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника. Если Духовный Наставник рад, то нет

подношения выше, чем это». Что это означает? Это не означает, что вы подходите к Духовному Наставнику, улыбаетесь ему и даете какой-то подарок, – это не тот способ, которым вы можете порадовать Духовного Наставника. Когда говорится: «Что бы я ни делал, пусть я стану это делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника», – каково здесь желание Духовного Наставника? У всех подлинных мастеров есть одно и то же желание: «Пусть мои ученики будут понимать учение все глубже и глубже». Это их желание. Поэтому из всех сил старайтесь понять учение все глубже и глубже. Именно этим вы можете порадовать Духовного Наставника. Почему? Потому что учителя дают учение для того чтобы вы поняли его глубже, а не для того чтобы вы просто обрели поверхностное понимание.

Итак, старайтесь понять учение все глубже и глубже, прикладывайте усилия, из всех сил старайтесь, – это самый лучший способ, с помощью которого на первом уровне можно порадовать Духовного Наставника.

Второй уровень – это не просто понимание учения, а искреннее применение его в повседневной жизни. Становитесь все более хорошими людьми, старайтесь укротить свой ум. Это порадует вашего Духовного Наставника. Так вы будете поступать в соответствии с желаниями Духовного Наставника. Это желание не только Духовного Наставника, но также и желание всех будд, божеств и всех бодхисаттв. Они будут очень рады. Когда вы так поступаете с мотивацией порадовать их, то этим накапливаете очень высокие заслуги.

Если вы понимаете учение все глубже, укрощаете свой ум, но у вас нет такой мотивации – порадовать вашего Духовного Наставника и всех будд, то вы не создаете кармы «радования» всех будд, вашего Духовного Наставника, бодхисаттв, потому что у вас нет такой мотивации. Итак, укрощайте свой ум не только ради собственного блага, но также и для того чтобы порадовать Духовного Наставника. Это то, что будет называться одним действием, которое приносит два результата.

Вернемся к теме бодхичитты. Здесь лама Цонкапа объясняет тренировку ума, заботящегося о других и тренировку в желании достичь состояния будды. Здесь самое трудное, это первое положение – тренировка ума, заботящегося о других. Поэтому большая часть семи пунктов причины и следствия направлена на развитие ума, заботящегося о других. Развитие ума, заботящегося о других, – это одно из самых драгоценных действий, необходимых для развития бодхичитты. Бодхичитта, седьмое положение, возникает из ума, заботящегося о других.

Различают три вида ума, заботящегося о других. Из этих семи пунктов, три являются умом, заботящимся о других. Это любовь, великое сострадание и сверхнамерение. Все это является умом, заботящимся о других, потому что первое, что делает практикующий – это заботится о других, желает им счастья. Второе – он заботится о других и желает им полностью избавиться от страданий и всех причин страданий. Третье – практикующий не просто желает живым существам обрести счастье и полностью избавиться от страданий, но он принимает на себя ответственность: «Я сам избавлю их от страданий и сам приведу их к безупречному счастью». Такие три вида ума, заботящегося о других, породить нелегко, для этого требуется хороший фундамент.

Что касается фундамента для ума, заботящегося о других, здесь лама Цонкапа объясняет два момента. Установление фундамента для ума, заботящегося о других, – это порождение равенности. Это первое. В дополнение к такому фундаменту, как равенность по отношению ко всем живым существам, в качестве второй основы для ума, заботящегося о других, старайтесь видеть всех живых существ очень близкими вам.

Для того чтобы увидеть всех живых существ как очень близких вам, самое главное положение – это смотреть на всех живых существ с памятованием, что они были вашими матерями. Тогда, если вы будете видеть, что все живые существа были вашими матерями, и будете помнить об их доброте, то развивать желание отблагодарить их за доброту вам будет гораздо легче. Вначале вам может показаться, что развитие великого сострадания, великой любви – это нечто очень трудное. Но, в действительности, это не трудно, если вы правильно заложите основу, то есть породите равнозначность по отношению ко всем живым существам, и в дополнение к этому будете очень искренне видеть, что все живые существа были вашими матерями, тогда вам очень легко будет породить любовь и сострадание к ним.

Мать, которая еще не родила ребенка, может думать: «Как я могу любить ребенка больше, чем себя? Это очень трудно!» Когда нет детей, очень трудно думать: «Я буду любить детей больше, чем себя». Но когда дети уже родились, все это само собой приходит, потому что вы знаете: «Это мои дети». Любовь и сострадание возникают автоматически, потому что есть основа. По этой аналогии можно сказать, что вы еще не родили такого ребенка как осознание всех живых существ своими матерями. Когда вы родите этого ребенка, то такие чувства, как любовь и сострадание у вас породятся спонтанно.

Что касается любви матери к ребенку, то здесь матери не нужно думать о доброте ребенка и вырабатывать желание отблагодарить его за доброту, эта любовь к ребенку у нее сильно связана с привязанностью. Поэтому здесь механизмы не похожи на сто процентов. Когда есть привязанность, тогда автоматически легко все это возникает. Я привожу одну эту аналогию в качестве основы, один этот аспект просто в качестве примера, я не провожу здесь полную аналогию. Потому что, если вы обретете осознание того, что все живые существа были вашими матерями, это не будет у вас смешано с привязанностью, и вам необходимо будет также думать о том, как все они были добры к вам.

Итак, что касается осознания всех живых существ своими матерями, здесь лама Цонкапа говорит о двух способах. Первый – вы думаете о том, что все живые существа в прошлом были вашими матерями. Второй – вы думаете о том, что в будущем все живые существа также будут вашими матерями. Первый пункт я вам уже объяснил, мы это закончили. Медитируйте на это в повседневной жизни и старайтесь осознать всех живых существ своими матерями. Что касается аналитической медитации, то в повседневной жизни вам необязательно выполнять ее в очень формальном виде. Так же, как вы медитируете, скажем, на негативные состояния ума, так же проводите аналитическую медитацию, – это будет очень легко.

Вы очень умело делаете негативную медитацию, в любом месте можете ею заниматься. Например, вы садитесь в метро и начинаете вспоминать, что о вас сказал один ваш друг: «А, он мне так-то сказал, до этого еще так-то сказал. Сейчас я видел его вместе с моим врагом». Вы думаете-думаете так, и прямо в метро к вам приходит реализация: лицо становится красным. Тогда почему вы не можете делать буддийские медитации в метро? Когда вы медитируете так, вы не говорите: «Не мешай, я буду медитировать на гнев». Вы спокойно сидите. Так можно и здесь.

Аналитической медитацией вы можете заниматься в любое время и где угодно. Если вы очень хорошо наизусть знаете все положения аналитических медитаций на Ламрим, то, где бы вы ни были, скажем, в самолете, вы сможете проводить аналитическую медитацию и будете очень счастливы. Когда вы, например, видите горящий огонь, то в этот момент вспоминаете: «Есть множество живых существ, которые испытывают еще больший жар, чем этот огонь, и я также могу переродиться в аду, потому что накопил очень много негативной

кармы и до сих пор от нее не очистился. У меня есть полная причина для рождения в аду, не один отпечаток, а огромное количество отпечатков для рождения в горячем аду». Тогда это затрагивает что-то в вашем уме, и вы думаете: «Мне необходимо очиститься от этой негативной кармы еще до того как она проявится, иначе будет кошмар». Так, что бы вы ни увидели, это должно быть для вас напоминанием о Дхарме.

Итак, обдумывайте эти положения, необязательно их обдумывать все время в такой строгой последовательности, иногда можно подумать с какой-то другой стороны. Вы можете объединить положения Ламрима со своим собственным здравомыслием и обдумывать их с точки зрения здравомыслия. Вы в повседневной жизни все время используете свое здравомыслие, и если оно не будет объединено с Дхармой, то вы будете оставаться такими же, как раньше, все время. Образ мыслей будет очень узким – вы открываете рот и очень красиво говорите: «Бодхичитта, мудрость, напрямую постигающая пустоту. Главное – это мудрость, напрямую постигающая пустоту, но ее недостаточно, надо убрать все омрачения». Вы очень много болтаете, а по-настоящему думаете узко. Это ошибка, даже в тибетском обществе она есть. Я знаю, что некоторые мои друзья – геше, когда говорят о философии, красиво так говорят. А в повседневной жизни эту философию закрывают в одной части мозга и открывают другую, где мыслят совсем как обычные люди. Я думаю тогда: «Куда ушел этот человек, который так красиво говорил? Куда ушел ум, заботящийся о других?» В повседневной жизни они не могут чуть-чуть больше дать другим. Это упадок учения. Даже в тибетском обществе есть такие ошибки, у вас они тоже есть, у меня тоже есть, – поэтому нам надо меняться.

Итак, когда философия будет объединена с вашим повседневным подходом, то ваш повседневный подход станет более широким. Почему я высоко ценю, уважаю Махатму Ганди? Потому что его повседневный подход – это очень высокий образ мышления. Если бы я вступил с ним в диспут, то, я уверен, он не ответил бы на большое количество моих вопросов, потому что он не изучал философию. Но его повседневное поведение, его жизненная позиция – очень высокого уровня. Поэтому я его больше уважаю, чем некоторых своих знакомых геше, которые отвечают на все философские вопросы безупречно, но в отношении повседневного подхода очень слабы.

Я знаю, что некоторые мои друзья – геше не выбросили бы второй ботинок, если бы первый упал. Они бы держали его при себе. Это узкое мышление. Иногда я прямо говорю: «Мы не развиваем свой ум». Мы просто поступаем, как попугаи, запоминаем слова и говорим их другим людям. Как говорил Шантидева, мы просто собираем лекарства, показываем их другим, а сами не принимаем. Учитель показывает ученикам: «У меня есть такое-то лекарство, посмотрите», – и потом дает его ученикам. Ученики поступают также, они говорят: «У меня есть такое-то лекарство», – и тоже показывают его другим. Учитель лекарство не принимает, ученики не принимают, – в этом случае, конечно, как можно достичь реализаций? Поэтому Шантидева говорит: если только лишь читать тексты по медицине и смотреть на лекарства, это не излечит вас от болезни омрачений. Нужно принимать эти лекарства в повседневной жизни, и не один раз, а постоянно.

Когда вы принимаете полный курс лекарств, чтобы излечиться от болезни тела, вы каждый день принимаете одно и то же лекарство, не меняя его. А как вы поступаете в духовной области? «О вчера я принимал это лекарство, сегодня я хочу другое». Потом вы принимаете его и говорите: «Я это уже принимал. Доктор, дайте мне совсем новое лекарство, которое никто не пробовал, я хочу его попробовать». Если так делать, то лекарство не поможет, а только навредит. Поэтому учитель должен советовать ученикам – принимать одно и то же лекарство постоянно, и принимать его умело. Тогда вы почувствуете результат, и когда вы

его почувствуете, то будете знать: «О, это лекарство невероятно полезное, оно меня вылечит».

В самом начале, благодаря понимаю всех логических обоснований, вы порождаете какую-то веру в Дхарму. Но это не прочная вера. Когда доходит до вашего собственного практического опыта, используйте все это и проверьте, дает это вам какой-то результат или нет. Если вы получаете какой-то результат, то говорите с уверенностью: «Это не просто теория, на своем собственном небольшом опыте я вижу, что это, действительно, помогает». Тогда такая вера будет нерушимой, потому что она основана не просто на теории, а на собственном опыте. Поэтому обрести опыт очень важно. А опыт возникает на основе практики. Поэтому практика – это не когда вы просто читаете какие-то тексты, а когда используете эти советы в повседневной жизни для обретения счастья и решения проблем. Это называется практикой.

Теперь вернемся к теме. Второе положение – это памятование о том, что все живые существа будут вашими матерями в будущем. «Все живые существа не только в прошлом были моими матерями, но и в будущем, пока я не избавлюсь от сансары и не достигну состояния будды, мне необходимо будет перерождаться. Я полностью от них завишу. Когда я рождаюсь, то сам не обладаю никакой силой, поэтому на сто процентов завишу от матерей живых существ. В будущем в сансаре моими объектами временного прибежища будут на сто процентов мои матери живые существа». Ваши абсолютные объекты прибежища – это Будда, Дхарма и Сангха, ваши матери – это объекты временного прибежища. В сансаре самые надежные объекты временного прибежища – это ваши родители. «Моим временным объектом прибежища являются мои родители. Без зависимости от них я сразу же умру и не смогу прожить. Дети без папы и мамы на сто процентов через несколько часов умрут, не смогут жить. Чтобы выжило наше тело, чтобы мы выжили, на сто процентов это зависит от заботы родителей. Поэтому не только в прошлом, но и в будущем они будут моими матерями, моими родителями, и я на сто процентов буду зависеть от них».

Визуализируйте перед собой своего сегодняшнего врага и подумайте: «В будущей жизни он будет моей матерью, и я буду на сто процентов зависеть от его доброты, он на сто процентов будет заботиться обо мне больше, чем о себе, потому что будет считать меня одной из самых главных частей самого себя. Хотя это смешано с привязанностью, но, тем не менее, это любовь».

Здесь, если вы заложите очень крепкий фундамент, то второе положение – памятование об их доброте, у вас будет возникать гораздо легче. Фундамент для семи пунктов причины и следствия – это порождение равностного ума, а также осознание всех живых существ как своих матерей, – это самое трудное. Мастера Кадампа говорят, что как только вы заложите такой очень прочный фундамент, все остальные реализации будут не такими уж сложными.

Итак, второе положение, памятование о доброте всех живых существ, объясняется в пяти подзаголовках. Первый – памятование о доброте всех живых существ, при этом вы вспоминаете доброту вашей матери в этой жизни и визуализируете ее перед собой. Это наставление Геше Потовы, он говорит о том, что, в первую очередь, нужно визуализировать перед собой свою мать в этой жизни и подумать о том, как она добра к вам. Так, если вы начнете с текущего момента, и будете порождать любовь и сострадание к окружающим вас людям, то вы сможете делать этот круг все шире и шире и распространять эти чувства на всех живых существ. Это очень практичный способ развития любви, сострадания, памятования о том, что все живые существа были вашими матерями. Вы же поступаете наоборот. Когда вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», – то думаете при этом обо всех живых существах, которые находятся очень далеко, в других вселенных.

Что же касается тех живых существ, которые окружают вас, то с ними можно спорить и если они добиваются успеха, то вы испытываете зависть. Это неправильно. Сначала вам нужно визуализировать близких людей, и уже от них расширять эти чувства на всех, тогда это будет практично.

Если вы не помните о доброте вашей матери в этой жизни и не порождаете желания отблагодарить ее за доброту, как вы сможете помнить о доброте всех живых существ, и как вы сможете породить желание отблагодарить их за доброту, которую вы сейчас не видите? Доброту вашей матери в этой жизни вы просто забыли и приняли ее как должное. «Она должна мне все это делать, зачем она меня родила? Раз она меня родила, то должна заботиться обо мне» – европейские дети так думают. «Папа и мама должны мне помогать, иначе, зачем они меня родили?» Как будто они родили вас и сделали для себя что-то особое, и после этого уже должны заботиться о ребенке. Это очень эгоистичный подход, ненормальный. Здесь много молодых людей, я обращаюсь к вам – так не думайте. Надо говорить: «Спасибо, что родили меня». Если бы не они вас родили, а бараны, то вы были бы бараном, поэтому надо говорить маме и папе спасибо, что вас родили как человека. Это надо знать. Если бы вас родил баран, то у вас не было бы человеческих прав, не было бы даже паспорта. Поэтому просто за то, что вас родили как человека, надо говорить папе и маме спасибо, – за то, что просто вас родили.

Очень важно не принимать как должное всю ту доброту, которую проявляли к вам ваши родители. Девять месяцев мать вынашивала вас в своем животе, заботилась о вас. Подумайте об этом. Это невероятно! Даже когда принимала пищу, она думала: «О, если я выпью горячего чая, то моему ребенку будет плохо». Она даже не могла пить горячий чай. День и ночь она думала о ребенке. Подумайте об этой доброте, это невероятно! Когда вы находитесь в утробе матери, то вы наполовину человек, а наполовину не человек, это очень хрупкий организм – умереть очень легко. Мать защищала вас, не давала вам умереть. Чтобы получить драгоценную человеческую жизнь, много зависит от ваших родителей, из-за их доброты вы получили эту жизнь, без них у вас ее не было бы.

Я иногда смотрю по телевизору передачи о животных. Например, передача о жизни морских черепах. Черепаха откладывает яйца, и после того как из них вылупляются маленькие черепашки, они ползут к океану, но по дороге большинство из них погибает – их подхватывают большие птицы и съедают. Эти животные очень редко попадают в океан, многие умирают по дороге. Это знак того, что мамы и папы рядом нет. Мама просто отложила яйца и ушла. У нас, людей, такого нет – это невероятная доброта. Вы не умерли, вы живой – это доброта ваших мамы и папы. Если бы вы родились зимой в России, в Москве, когда очень холодно, то через два часа уже умерли бы от холода. Думайте так: «Я не умер – это доброта моих мамы и папы. Они защищали мою жизнь, это невероятная доброта, я ее никогда не забуду». Так думать надо.

Итак, визуализируйте свою мать в этой жизни. Я вам сейчас говорю не о фантазиях, – это реальность. Когда вы родились, ваша мать так о вас заботилась! Вся лучшая одежда, вся лучшая еда – все это отдавалось вам. Если еды было мало, то она сама оставалась голодной, но никогда не оставляла голодным своего ребенка. Это невероятная доброта. Она заботилась о вас больше, чем о себе. У нее не было мудрости, понимающей пустоту, не было бодхичитты, но все равно она заботилась о вас больше, чем о себе. Поэтому для нас матери – как бодхисаттвы. Они заботятся о нас больше, чем о себе. Они не могут это проявлять к другим людям, но для нас они как бодхисаттвы. Если вы заболете, мать скажет: «Пусть лучше заболею я, но мой ребенок пусть не болеет». Если ребенку нужна почка, мать скажет: «Пусть заберут мою почку, и мой ребенок выживет, даже если я умру». Это невероятно, это доброта вашей мамы, не забывайте ее.

Затем, когда вы немного взрослеете, мать очень сильно думает о вашей карьере, и если даже она вас ругает, то это только ради вашего блага. Даже если она молится, то молится не о себе, а о своем ребенке. Когда матери, скажем, отправляются в Иволгинский дацан, они молятся так: «Пусть мой ребенок не болеет, пусть он получит хорошее образование, найдет хорошего мужа или жену». Я это знаю. Когда мамы приходят ко мне, у них одна просьба: «Геше Ла, мой сын (или дочь) сейчас поступает в институт, пожалуйста, почитайте молитву. Мои дети болеют, пожалуйста, почитайте молитву». Очень мало родителей просят о чем-то для себя. Они приходят, я слушаю, и большинство из них просят для детей, внуков: «Они болеют, у них в школе что-то не получается. У меня такая-то внучка, она пьет, курит, пожалуйста, молитвы почитайте, чтобы она так не делала». Когда я это слушаю, то думаю: «Какая материнская любовь! Вроде философии много не знают, но такая любовь!» Поэтому для вас они, как бодхисаттвы. Думайте о том, что они невероятно добры к вам. Но поскольку они не могут распространить эту любовь на всех живых существ, то не являются настоящими бодхисаттвами. Они все время стараются защитить вас от всех проблем и непрерывно желают вам счастья. В этом невероятная доброта ваших матерей.

Далее, второе положение. Здесь вы более подробно обдумываете, в чем доброта вашей матери. Когда вы рождаетесь, ваша мать кормит вас грудью, все это я объяснил вам в подробностях. Она очищает вас от всех загрязнений, испражнений, матери постоянно очищают детей, совершенно не испытывая отвращения, даже когда испражнения попадают в рот матери. И не один-два дня, а пока вы не станете независимыми. Когда вы голодны, мать кормит вас, когда вам холодно, она одевает вас, когда у вас нет денег, она отдает вам последние деньги. Чтобы защитить, прокормить вас, она борется с людьми и накапливает этим негативную карму. В этом невероятная доброта вашей матери в этой жизни.

Третье положение – это то, что мать заботится о своем ребенке больше, чем о себе. Когда ребенок заболевает, мать желает: «Пусть лучше заболею я, но не болеет мой ребенок». Это мать в этой жизни. Когда вашей жизни грозит опасность, она защитит вас, и лучше умрет сама, чем позволит вам умереть. Это характерно и для некоторых животных. Например, если человек охотится на обезьян, то когда он выпускает стрелу, мать-обезьяна защитит своего ребенка, подставит свою собственную спину, но не позволит ребенку умереть.

Таким образом, когда грозит опасность вашей жизни, она не позволит вам умереть, она лучше умрет сама, вы не найдете таких друзей в жизни. Ваш муж или жена так не поступят, ваши лучшие друзья так не поступят, только мать так может поступить. Остальные, мирские друзья, мирские муж или жена так не будут поступать. Если, например, кто-то будет стрелять в жену, муж скажет: «О, не стреляй!» – но спину не подставит. Потом он будет плакать: «Ах, как жалко», – но свою спину он не подставит. Жена тоже так не поступит, будет плакать, говорить, что ей жалко. А ваша мама пожертвует своим телом, будет вас защищать. Посмотрите: некоторые люди считают своего мужа, жену или друзей важнее мамы и папы. Это очень неправильно. «О, мама меня ругает. Мои друзья меня не ругают, они меня хвалят», – так думает тупой ум. Выше мамы никого нет. Когда вам трудно, только мама сможет вам помочь, остальные скажут: «До свидания! У меня сейчас много дел», – и уйдут. А ваша мама будет с вами рядом до последнего вашего вдоха.

Поэтому в сансаре самый надежный временный объект прибежища – это ваши родители. Ваши лучшие друзья – это ваши матери, а не другие люди. И самый лучший спутник жизни – это также ваша мать, а не муж или жена. Для России характерен следующий негативный пример: когда дети становятся взрослыми, они говорят маме с папой: «До свидания», а невесту, чужую женщину, приводят в дом. Мама и папа всю жизнь вас защищали, а вы говорите им: «До свидания, уходите из дома». Потом эта жена ведет себя в доме как

королева, а муж, наверное, как король. Они думают, что он или она – самый близкий человек, а маму с папой забывают. Это очень неправильно.

Если вы живете в доме, где живут ваши родители, то вам все время нужно оставаться с ними и стараться отблагодарить их за доброту. Когда вы ничего не умели, они вам помогали. Сейчас они стали старыми, вы им должны сказать: «Я вас никуда не отпущу, сейчас моя ответственность о вас заботиться». Вот так надо. Сейчас они стали старыми, и если вы их выгоняете и приводите в дом новых людей, то это неправильно. Если ваш муж или жена живут в дисгармонии с вашими родителями, то скажите им: «До свидания, для меня самые главные люди – это мои мама и папа». Это должно быть традицией. Потому что молодые не сильно зависят от вас, а старые люди очень от вас зависят.

Я расскажу историю, которая произошла очень много лет назад в Тибете. Жил один человек, у которого родители состарились. Он женился, в его дом пришла жена, и он попал под ее контроль. Она говорила: «Это восток», – и он соглашался: «Да, это восток». Тупой мужчина. О жене надо заботиться, но контроль над собой отдавать не надо. Итак, жена сказала своему мужу: «Твой отец состарился, он не работает, от него нет никакой пользы, он пачкает в доме. Если мы просто выгоним его, то люди будут говорить о нас плохо. Поэтому лучше всего ночью сбросить его в реку». Тогда этот человек сшил большой кожаный мешок, посадил туда отца и сбросил в реку. Затем, когда он сам состарился, его сын также женился на одной женщине, которая стала говорить тому же самое. Сын сшил мешок, посадил туда отца и сбросил его в реку. Таким образом, эта история повторялась много поколений. Это такое вращение кармы. Однажды один из потомков сшил мешок для своего отца, а его маленький сын наблюдал за этим. Потом он сказал своему отцу: «Папа, когда ты сбросишь дедушку, то, пожалуйста, не выбрасывай кожаный мешок, а принеси его обратно». Отец спросил его: «Зачем он тебе нужен?» Сын ответил: «В будущем у меня не будет много свободного времени, и я не хотел бы шить такой кожаный мешок». Отец спросил его: «А зачем тебе шить кожаный мешок?» Он ответил: «Когда ты станешь бесполезным, мне придется тебя выбросить». Тогда отец сказал: «Как ты смеешь так говорить? Я так много доброты проявил по отношению к тебе». Сын сказал: «Точно также дедушка – это твой отец, и он был очень добр к тебе». Так этот мудрый ребенок открыл глаза своему отцу, и отец заплакал: «Да-да-да, мой отец ко мне очень добр», – и здесь он вспомнил всю доброту, которую его отец проявил к нему. После этого он уже не слушал свою жену, а заботился о своем отце.

Четвертое положение. Это касается доброты вашей матери в этой жизни. Лама Цонкапа говорит, что если говорить вкратце, то весь потенциал, который имеет мать, она использует для того чтобы сделать счастливыми своих детей, чтобы избавить их от страданий. Даже если у матери совсем небольшой потенциал, она весь его использует для нас, чтобы мы были счастливы, чтобы защищать нас. Это невероятно! Если у человека огромный потенциал, и он помогает нам, то в этом нет ничего особенного. Но, например, мама-обезьяна, у которой сломана нога, ей самой плохо, она еле-еле двигается, но все равно все делает ради детей. Это невероятно! Наши мамы поступают так же: голова болит, почки болят, высокое давление – у них так много болезней, но все равно весь свой маленький потенциал, который у них есть, они используют для блага детей, для нас. Об этом надо думать. У них не хватает сил использовать этот потенциал для решения своих проблем, но для нас они его используют, не ради себя! Когда я так думаю, то не могу сдержать слез. Все мамы и папы делают это для нас. Даже если их потенциал совсем маленький, они его тратят на нас. Если вы будете об этом думать, то никогда не бросите маму с папой. Когда они заболеют, не смогут даже разговаривать, будьте рядом с ними. Это буддийская практика, вы станете благодарным человеком. Человек, который забывает доброту своих родителей, это самый неблагодарный человек. Такие люди любого человека бросят. Самые добрые люди в



этой жизни – это ваши мама и папа. Если вы забываете их доброту, то и доброту друзей, конечно, забудете. Как вы поступаете с другими, так и с вами будут поступать. Поэтому такие люди ненадежны.

Пятый пункт. Здесь, когда вы порождаете очень сильное осознание: «Моя мать в этой жизни невероятно ко мне добра, она делала все ради моего счастья. Если она молилась, то молилась ради моего счастья. Все делала только ради меня. Точно также поступал и мой отец. Он ко мне невероятно добр как отец в этой жизни. Во множестве предыдущих жизней он был моей матерью и был точно также добр ко мне, как сейчас добра ко мне моя мать». Так вы можете породить очень сильное чувство, что они были к вам очень добры. Обдумывайте те же положения касательно матери.

Вы думаете также в отношении ваших родственников, что в этой жизни они к вам очень добры, а в предыдущих жизнях они были вашими матерями и были такими же добрыми, как ваша мать в этой жизни. Постарайтесь породить такое чувство. Думайте так: «Все посторонние люди по отношению ко мне в этой жизни не совершают ничего хорошего и ничего плохого. Но во многих предыдущих жизнях они были моими матерями и были такими же добрыми, как моя мать в этой жизни. Они полностью отдавали себя тому, чтобы создать мое счастье, какой бы маленький потенциал они ни имели, они полностью посвящали его моему благу».

Далее вы особо размышляете о врагах в этой жизни. Что такое враг? Если у вас существует временное недопонимание с каким-то человеком, и из-за этого человек вредит вам, или он вам не нравится, – это враг. Это номинально существующий враг, а не самосущий. Номинально он существует подобно стечению различных факторов, как радуга. Думайте так: «В этой жизни из-за недопонимания эти люди не любят меня, я им не нравлюсь. Но в предыдущих жизнях они были ко мне добры, как моя мать в этой жизни. Если бы у них было ясновидение и с его помощью они увидели, что в прошлых жизнях я был их ребенком, то у них сразу появилось бы такое же отношение ко мне, как у моей матери в этой жизни, они заботились бы обо мне больше, чем о себе. Поэтому, как я могу отбрасывать этих живых существ? В будущем они вновь будут моими матерями, и я буду зависеть от их доброты. В прошлом я зависел от их доброты и в будущем буду зависеть. Точно так же, как эти враги, все живые существа были моими матерями, и были ко мне невероятно добры». Здесь постарайтесь развить чувство большой близости ко всем живым существам. Самая главная цель памятования о доброте всех живых существ – это развитие чувства, что все живые существа очень дороги вам.

Это нелегко, это очень трудно. Именно поэтому бодхичитту развить очень трудно. Но как только вы этого добьетесь, тогда бодхичитту развить будет уже нетрудно. Как только вы заложите такой фундамент ума, заботящегося о других, то есть будете видеть всех живых существ как очень дорогих и близких вам, после этого вы легко сможете породить любовь, сострадание и ум, заботящийся о других. Все это породится очень легко, благодаря видению всех живых существ как очень близких вам. Но это сделать очень трудно. Мы даже своих родителей не видим как очень близких нам людей, хотя на это имеются очень хорошие обоснования. Поскольку мы придерживаемся эгоистичного ума, то считаем объект привязанности очень близким по отношению к нам. Поэтому если сравнивать вашего ребенка и вашу мать, то вы чувствуете большую близость к ребенку, чем к матери. Почему? Из-за привязанности.

Каждый день тренируйте свой ум так, чтобы видеть всех живых существ как очень близких и дорогих вам. На любого человека смотрите позитивно, как на близкого человека. Необязательно с ним смеяться и говорить: «Я вас люблю». Так не надо. Внутри думайте

так, а лицо у вас должно быть согласно ситуации. Иногда лучше быть чуть-чуть строгим ради их блага, когда они неправильно себя ведут. Но внутри думайте, что они очень близки вам. Очень важно внутри видеть всех живых существ очень близкими и дорогими.

Далее, третье положение. Это развитие такого чувства – желания отблагодарить других за их доброту, оно объясняется в четырех подзаголовках. Если вы осознали, что все живые существа были к вам очень добры, если вы помните об их доброте, но при этом не порождаете желания отблагодарить их за доброту и идете по пути к собственному освобождению, то это очень большая неблагодарность.

Здесь лама Цонкапа приводит цитату из коренного текста «Лоптин». В этом тексте говорится, что крайне добрые живые существа, страдающие в сансаре, постоянно рождаются и умирают, и не помнят о доброте друг друга. Лишь в общих чертах, грубо помнить об их доброте и устремляться на путь к собственному освобождению, не породив желания отблагодарить их за доброту, – это неблагодарность. Таким образом, не развивать сильное желание отблагодарить других за их доброту – это большая неблагодарность по отношению к матерям живым существам.

Теперь второе. Отсутствие желания отблагодарить других за доброту – это неблагодарность даже с обывательской точки зрения. Но если практик вступает на путь Махаяны, то для него это еще большая неблагодарность.

Третье – это то, каким образом отблагодарить других за их доброту. Лучший способ отблагодарить других за их доброту – это не поделиться с ними едой или построить для них дом, потому что это особо им не поможет. Думайте так: «Все живые существа, как и я, страдают из-за того, что их ум не свободен от болезни омрачений. Создатели проблем – это их омрачения. Если эти создатели проблем остаются в их уме, то и проблемы будут бесконечны. Поэтому лучший способ им помочь – это устранить создателей проблем, эти омрачения. Поэтому я буду благодарить живых существ за их доброту посредством устранения омрачений из их ума, это самый лучший способ отблагодарить их за доброту».

Далее, четвертое. Здесь приводится такая аналогия: очень добрая к вам мать ослепла и у нее проблемы с ногами, она не может ходить. Всю свою жизнь она служила вам и теперь стала совсем беспомощной. Ей не на кого положиться, кроме вас. Если в этой ситуации вы о ней не позаботитесь, а просто оставите ее, устремившись к собственному счастью, какая это неблагодарность! Здесь вам нужно понять, что ваша мать ослепла и обрела проблемы с ногами, потому что всю свою жизнь она вам служила. Вы должны подумать: «Как же в этой ситуации я могу оставить ее? Если моя мать не положится на меня, на кого она сможет положиться? Если я не защищу ее, кто сможет ее защитить?»

Точно также и со всеми живыми существами, в особенности с существами в аду. Когда вы были их детьми, то ради того чтобы накормить вас, дать вам счастье и спасти вас от страданий, они создавали негативную карму. Почему? Ради вашего блага. Вы должны думать: «Из-за того, что карма проявляется, они попали теперь в низшие миры и страдают в аду. Если они не положатся на меня, на кого им положиться? Если я не буду их защищать, кто их защитит? Ради того, чтобы защитить меня, чтобы принести мне благо, они создавали негативную карму. Поэтому я должен спасти их от страданий». Вы не просто думаете, что в аду страдают живые существа, вы думаете о том, что они страдают из-за вас. Для того чтобы вас защитить, прокормить вас, они создавали негативную карму, когда были вашими матерями. И когда эта негативная карма проявилась, они переродились в аду.

Если вы думаете так, то результат будет совсем другим, потому что вы понимаете: «Они там страдают из-за меня. Если сейчас я им не помогу, то кто им поможет?» Поэтому вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с мыслью: «Пусть у меня будет больше силы, чтобы убрать все мои омрачения. Ничто другое не поможет, поэтому мне нужны реализации, мне нужна шаматха, я хочу заниматься тантрой, чтобы быстрее им помочь». Тогда у вас появляется правильная мотивация. Сейчас у вас детская тантра: «Я буду медитировать на ясный свет и стану особым человеком, потому что я очень умный, я нахожусь на высшем уровне, а другие люди – низшего уровня». У таких людей нет ни одной капли благодарности и желания помочь живым существам, нет ни капли сострадания, эти люди – эгоисты. Таким людям учение по тантре, посвящение вообще нельзя давать, даже мантры показывать нельзя. Сначала им надо развить некоторый уровень любви и сострадания.

Итак, помня об этой аналогии, у вас должно возникнуть желание отблагодарить других за их доброту. Смотрите на всех живых существ, как на слепых, потому что они слепы из-за неведения. Из-за привязанности к вам как к своим детям, они становились все более и более глупыми. Делая все ради вашего счастья, они становились все глупее и глупее. Так они стали слепыми, служа вам. Они сломали себе ноги, потому что у них очень мало заслуг, и у них не было времени на то, чтобы создавать для себя позитивную карму, они все время отдавали служению вам. Поэтому у них сломанные ноги, то есть, нет заслуг. Поэтому, если им не положиться на вас, на кого им еще полагаться? Ведь они все делали для вас, когда вы были их детьми. Если вы не сделаете ничего для них, то, кто тогда им поможет? Эта аналогия помогает вам выработать сверхнамерение, ответственность за всех живых существ.

Так думать очень полезно. Даже если чуть-чуть так подумать, то в вашем уме произойдет феноменальная революция. Такие размышления сильно бьют по вашему эго, в результате оно ведет себя смиренно. Это очень хорошо. Ваше эго раньше было большим, а сейчас стало очень маленьким, потому что получает очень много ударов. Все эти пункты разрушают ваше эго. Тогда вы становитесь святым человеком, источником счастья для всех живых существ.

Сейчас Андрей прочитает стихотворение, которое много лет назад я написал в Омске. Это стихотворение «Драгоценность бодхичитты». Думайте, что я произношу его вам напрямую на русском языке, и постарайтесь породить определенные чувства. Эти слова я написал, когда мой ум охватили сильные любовь и сострадание ко всем живым существам. Эти слова спонтанно родились в моем уме. Я надеюсь, что они будут полезны для вас. То, что должно стать практикой нашей жизненной силы, это не ясный свет, а именно бодхичитта, великое сострадание. Это слова Будды, его совет: перед любой практикой впереди должно идти великое сострадание, тогда она становится махаянской практикой. В противном случае, очень опасно, если вы большой упор делаете на ясный свет или на теорию пустоты, не имея даже отречения. Тогда это не становится даже причиной освобождения. Здесь есть опасность свалиться до нигилистичных воззрений.