

Как обычно, для того чтобы породить правильную мотивацию, в первую очередь прочитаем «Послание, напоминающее о ежедневной практике». Я хотел бы, чтобы вы читали его каждый день – так оно напоминало бы вам обо всей вашей практике полностью.

Время у нас проходит очень быстро, сегодня уже восьмой день, семь дней уже прошли. Я сегодня очень удивился, когда подсчитал и обнаружил, что семь дней уже прошли. Завтра полнолуние и будет передача обетов Махаяны. Сегодня будет только одна утренняя сессия, второй сессии не будет, вместо нее будет пикник, а завтра – принятия обетов Махаяны. Сегодня мы чуть-чуть расслабимся, организуем пикник, а завтра будем более строго практиковать.

Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит о четырех силах энтузиазма. Одна из этих сил – отдых. Мне это очень интересно, то есть отдых – это тоже сила энтузиазма. Шантидева объясняет, что если мы делаем практику без перерыва, совершенно не отдыхая, то так мы не сможем далеко продвинуться. Есть искусный метод: когда вы устали, немного отдохните и тогда вы спокойно продолжите двигаться вперед. Это очень важно, но при этом не полностью отдыхайте, а немножко, и затем продолжайте свой путь. Итак, сегодня мы пообедаем и потом пойдем на Байкал. Там будет организован пикник, вы также готовьтесь к борьбе. Туда принесут чай, бутерброды, торты, шоколад.

Завтра полнолуние, и в шесть тридцать утра здесь состоится передача обетов Махаяны. После передачи обетов вы сможете поесть только один раз за весь день, это будет обед, а с утра вы сможете попить чаю. Чай или сок вы можете пить в любое время. А поесть вы должны только один раз и до четырнадцати часов. Что касается принятия пищи, то сначала вы должны полностью подготовить всю еду и поставить ее перед собой на столе. Затем вы садитесь и обедаете. Помните, что если вы встанете, то более не сможете вернуться к еде. Поэтому все правильно подготовьте. Граница окончания приема пищи – это когда вы встаете. Если вы встали, то прием пищи окончен. Также постарайтесь пообедать в течение тридцати минут, а то бывает, что некоторые люди готовы сидеть за столом три часа. Я просто шучу. Это шутка насчет тридцати минут, но самое главное, что когда вы встаете из-за стола, то прием пищи окончен. Пища при этом должна быть вегетарианской, во многих махаянских текстах рекомендуется не есть мяса.

В Махаануттарайога-тантре разрешается есть мясо, потому что там есть особые техники, с помощью которых вы можете преобразовать употребление мяса в свое собственное духовное развитие, а также можете установить особую кармическую связь с тем животным, которое уже умерло, чтобы в будущем приносить ему пользу. Но здесь должно соблюдаться условие: мясо должно быть трижды чистым, оно должно быть свободно от трех загрязнений.

Первое условие: если вы сами напрямую убиваете животное, то это загрязненное мясо. Второе условие: если вы просите кого-то убить животное для вас, то это также загрязненное мясо. Третье условие: если вы знаете, что кто-то специально для вас убил животное и принес вам, то такое мясо также не ешьте.

Какое мясо вы можете есть? То, которое продается на рынке, оно доступно для всех людей, эти животные были убиты не специально для вас. Такое мясо вы можете покупать. Также вам нужно знать особую мантру, благодаря которой вы можете установить особую кармическую связь с животным, мясо которого поедаете. Здесь вы думаете так: «Благодаря употреблению этого мяса я поддерживаю свою жизнь, продолжаю практиковать Дхарму. Пусть я установлю особую кармическую связь с этим животным и однажды смогу отблагодарить его за доброту». Вы произносите эту мантру, дуете на мясо и так устанавливаете эту кармическую связь. Это мертвое животное обретет более высокое перерождение. Таким

образом, если вы едите мясо, то это погибшее животное обретает преимущество. Это животное уже умерло, другие люди о нем даже не помнят. Вы же будете думать: «Благодаря вашему мясу я буду жить. В будущем я вас отблагодарю». Потом вы читаете мантру, занимаетесь практикой и посвящаете ее этому животному, так появляется взаимозависимость. Если духовный человек ест мясо с такими мыслями, то умершему животному это выгодно. Тогда, пожалуйста, ешьте мясо. Но если вы не можете так думать, тогда не ешьте мясо, – это зависит от человека. В буддизме нет такого строгого правила, которое бы запрещало или разрешало есть мясо. Это зависит от человека.

Вчера я вам говорил, что о продолжительности сессии не говорят очень строго, потому что это зависит от практикующих. Буддизм – это наука, здесь нет догм относительно того, что вы должны так-то поступать, а так-то не должны. Все зависит от ситуации, от человека и его способностей. Это очень высокое здравомыслие, очень искусное средство. В буддизме не говорится, что вам нельзя кого-то ругать, в некоторых ситуациях можно, все зависит от ситуации, но самое главное, – это иметь чистую мотивацию, желание приносить благо другим, тогда бодхисаттвам, движимым сильным состраданием, разрешается даже убивать.

Известна такая история из прошлых времен. Бодхисаттва плыл на корабле и узнал, что какой-то человек на этом корабле имеет намерение убить пятьсот человек. Бодхисаттва попытался поговорить с ним и убедить его не делать этого. Тот человек не послушал. Тогда, для того чтобы спасти пятьсот человек и не дать этому злонамеренному человеку создать негативную карму, этот бодхисаттва сказал: «Пусть эту негативную карму создам я, но я спасу пятьсот человек и спасу этого человека от накопления негативной кармы». Из сострадания он убил этого человека. Будда сказал, что бодхисаттва в этой ситуации накопил больше позитивной кармы, чем негативной. Одна монахиня услышала от Будды эту историю и однажды в горах встретила бандита. Она подумала: «Если я убью этого бандита, Будда также скажет, что я совершила очень искусное действие». Она убила этого бандита, не имея сильного сострадания, под влиянием эгоистичного ума. Будда сказал ей, что это очень тяжелая негативная карма: «Тобой двигал эгоистичный ум, у тебя не было сострадания к этому человеку. Ты не попыталась сначала направить его в правильную сторону». Бодхисаттва сначала пробовал переубедить того злодея, говорил, что так поступать нельзя, но у него не оставалось выбора, и тогда он убил его из сострадания. Монахиня же не попыталась переубедить бандита, а сразу убила его и потом подумала: «Я совершила героический поступок». Будда сказал, что это тяжелая негативная карма. Бывает иногда так, что вы после того, как услышали какую-то историю, сразу же стараетесь поступать так, как описывается в этой истории. Но здесь есть опасность, что вы поступите так же, как эта монахиня.

Я расскажу вам один анекдот. Жили-были два друга, один из них умел очень красиво говорить, а другой не умел. Однажды отец их соседа умер, и они отправились на похоронную церемонию. И там этот человек, который умел красиво говорить, встал и произнес такую речь: «Твой отец был необычным, человеком, он был очень хорошим человеком. Он был не только твоим отцом, но моим, и его отцом, – он был отцом для нас для всех. Мы все его очень любили». Все сказали, что это очень хорошая речь. А его друг подумал: «В следующий раз я скажу то же самое». И он стал ждать, когда кто-нибудь умрет. Однажды умерла жена их соседа, и он отправился на похороны. Там собрались люди, он встал перед ними и сказал: «Твоя жена была очень особой женой. Она была не только твоей женой, но и моей женой и его женой, – женой для всех нас. Мы ее очень любили». Тогда его побили. Он спросил: «Почему, когда эти слова произнес мой друг, все сказали, что это очень красивые слова, а когда то же самое произнес я, то меня побили?»

Геше Потова говорил: «Делайте то, что я говорю, но не делайте того, что я делаю. Я нахожусь в своей собственной ситуации, у меня свой менталитет, и если вы будете делать в точности то же, что делаю я, то хороших последствий не будет». Это правда, делайте то, о чем говорит вам Духовный Наставник, но не поступайте в точности так же, как поступает он. Он находится в своей собственной ситуации. Например, если Духовный Наставник ругает вас, и вы думаете: «Раз меня ругает Учитель, то я могу ругать других», – то это неправильно. Ситуация у Духовного Наставника другая. Поэтому вам нужно помнить, что вы должны делать то, о чем говорит ваш Духовный Наставник, но не делать того, что он делает.

Теперь, что касается учения о развитии бодхичитты. Здесь мы дошли до второго главного подзаголовка – это порождение ума, заботящегося о других. Это семь пунктов причины и следствия, которые рассматриваются в трех главах. Первая глава – это создание фундамента для ума, заботящегося о других. Вторая глава – это порождение ума, заботящегося о других. Третья глава – это развитие желания достичь состояния будды.

Здесь мы подошли ко второму положению – порождению ума, заботящегося о других. Существует три вида ума, заботящегося о других, и это рассматривается в трех подзаголовках: первый – развитие любви, второй – развитие сострадания, третий – развитие сверхнамерения. Это три вида ума, заботящегося о других.

Теперь, первый подзаголовок – развитие любви, он объясняется в семи пунктах. Первый – определение объекта любви. Объект любви – это живые существа, которым не хватает счастья. Если вы хотите развить любовь, то вам важно сначала найти объект этой любви, то есть живых существ, которым не хватает счастья. Когда они являются вашему уму, то здесь автоматически возникает любовь.

Что касается объектов гнева, то это живые существа, которые вас беспокоят, раздражают. Если вы их визуализируете, то сразу же возникает гнев, потому что у вас есть объект гнева. Объект привязанности – это объект, который кажется привлекательным, но в действительности он таким не является. В буддизме говорится, что объект привязанности ошибочен, то есть, в действительности нет такого объекта. На относительном уровне объекта привязанности нет, это заблуждение. Нет ни одного атома, который был бы красивым, это по-настоящему иллюзия и не имеет никакой основы даже на относительном уровне.

Что касается любви, то у нее есть относительная основа. Живые существа, которым не хватает счастья, по-настоящему существуют на относительном уровне. Если вы исследуете объект гнева, но обнаружите, что на относительном уровне он тоже не существует. Живое существо под влиянием омрачений делает вам что-то плохое, поэтому оно беспомощно. Это подобно палке: если я ударю вас палкой, она не является объектом гнева, потому что она беспомощна. Для собаки или кошки палка является объектом гнева, кошка думает: «Палка плохая», – и кусает ее. Человек знает: «Палка не виновата, это виноват человек, который меня ударил». Здесь очень ясно, что палка не является объектом гнева. Точно также, когда живые существа под влиянием омрачений делают или говорят вам что-то плохое, они не являются объектами гнева. Это универсальный всеобщий факт. Любого человека, даже атеиста, если вы ему так объясните, скажет, что это правильно. Итак, буддизм очень сильно интересуется универсальными фактами, в нем нет никаких догм. Любого человека, у которого есть мозг, может согласиться с этим, принять: «Это правильно, это нормально».

Если вы знаете, что представляют собой такие объекты как объекты любви, сострадания, привязанности, гнева, а также их аспекты, то это очень полезно для уменьшения омрачений

и увеличения позитивных состояний ума. Дигнага говорил: «Все негативные состояния возникают из ошибочного состояния ума. Почему? Потому что все объекты омрачений (зависти, гнева, привязанности) ложные». В них нет основы. У любви и сострадания есть основа с точки зрения относительной истины. То, что живым существам не хватает счастья, на относительном уровне это правда, это существует. То, что живые существа страдают, на относительном уровне это правда, это существует. Если же вы думаете: «Это живое существо – мой враг, он по природе плохой», – то это ложно. Потому что нет живых существ, плохих по природе.

Например, сегодня идет дождь, мы говорим: «О, на Байкале плохая погода». Но по природе на Байкале плохой погоды не бывает: один день идет дождь, а потом стоит хорошая погода. Поэтому из одного опыта вы не можете сделать вывод, что на Байкале всегда идет дождь, это неправильно.

Вы можете исследовать любую негативную эмоцию и обнаружите, что там есть ложные выводы. Все позитивные состояния ума возникают из достоверных выводов, поэтому очень важно уметь отличать достоверное от недостоверного для уменьшения омрачений и увеличения позитивных эмоций, как говорил Дигнага. Мы изучаем логику не для того чтобы опровергать других людей, а чтобы перестать делать неправильные выводы.

Иногда вы можете прийти к выводу, что какой-то человек плохой, потому что он вам не улыбнулся. Это очень тупо, нелогично. Если он не улыбается, это не значит, что он плохой, у него могут быть свои проблемы. Он объект сострадания, он не является плохим. Когда вы уже почти сделали ошибочный вывод, скажите себе: «Стоп-стоп, как ты можешь приходить к такому выводу?» Если кто-то вас критикует, и вы говорите, что этот человек плохой, потому что он вас критикует, то это тоже нелогично, потому что тогда и ваш Духовный Наставник плохой, потому что он вас критикует.

Вы приходите к очень большому количеству ложных выводов и из-за этого возникают омрачения. Если вам кто-то говорит: «Андрей про тебя так-то сказал», – и вы сразу же верите этому, соглашаетесь с этим: «Он до этого так-то сказал, и до этого тоже», – то сразу возникают омрачения, лицо становится красным. Это говорит о том, что у вас нет логики. Вообще необязательно, что Андрей такое говорил, может быть, этот человек неправильно услышал, или лжет. То есть, в первую, очередь, нет уверенности, что Андрей это произносил. Поэтому оставайтесь спокойными: «Стоп-стоп, во-первых, это не точно, что Андрей такое сказал». Даже если он это сказал, то в какой ситуации он при этом находился? Нужно знать весь контекст, а не какое-то отдельное слово.

У нас в тибетском обществе такое тоже есть. Если я что-то говорю своим ученикам, то говорю в полном контексте. Но бывает так, что они выдергивают какое-то одно слово из контекста, и оно выглядит тогда совсем по-другому. Потом они говорят: «О, Геше Тинлей так-то сказал». Когда я такое сказал? В какой день? Полностью рассматривайте контекст, какова была ситуация, тогда вы по-настоящему поймете, что я имел в виду.

Например, я говорю, что без хорошего фундамента практика тантры, практика Чод бесполезна, также бесполезно при этом играть в большой даммару и звонить в колокольчик. Услышав это, некоторые люди приходят к выводу, что Геше Тенлей говорит о том, что практика Чод бесполезна и он против этой практики. Но это глупо, я такого не говорил. Я уважаю все тантрические практики. Но очень важно, чтобы у них был хороший фундамент, иначе вы просто потеряетесь в мелодии. Достаточно, что вы поете: «Мы желаем счастья вам». Просто теряться в одной лишь мелодии – это бесполезно, бессмысленно, вам необходимо определенное понимание Ламрима, чтобы оно затрагивало ваш ум. Когда я

даже не держу в руках колокольчик и даммару, просто сижу в строгой позе, мне очень трудно затронуть свой ум, то есть породить отречение, бодхичитту, потому что я не помню очень ясно все положения. Даже если я анализирую, то не могу проводить такой искусный анализ, который бы затронул мое сердце. А если в руках колокольчик, ваджра, даммару, то это еще сложнее. Поэтому многие мастера Кадампа, когда медитировали в горах, прятали колокольчик, ваджру и использовали их очень редко. Когда заходишь к ним в пещеру, там вообще не видно тантрических предметов. Они их прячут, это секретные вещи.

Очень важно держать все эти символы втайне. Эти вещи используются как символы. В настоящее время, если вы придете к людям, которые практикуют Дхарму, то увидите у них огромное количество таких символов, также они надевают на себя всевозможные украшения, пурбу и т.д.

Пабо Рабджам был великим йогином. Во времена Пятого Далай-ламы люди очень сильно интересовались извлечением скрытых текстов, духовных сокровищ. Они носили большие пурбы и демонстрировали всем, что являются практиками тантры. Однажды Пабо Рабджам отправился к Далай-ламе и взял с собой очень большую пурбу. Далай-лама спросил его, зачем ему такая большая пурба. Пабо Рабджам сказал: «В наше время, если ты не носишь с собой такие атрибуты, такую большую пурбу, то люди не считают тебя практиком тантры. А я хотел бы продемонстрировать, что я не обычный практик Дхармы, а особый практик тантры. Поэтому я с собой ношу большую пурбу. Также я хотел бы продемонстрировать людям, что я необычный человек, что я особый практик. Для этого в такое-то время перед лицом всех людей я хочу извлечь духовное сокровище. Пожалуйста, приходите». Пятый Далай-лама спросил: «Зачем тебе это нужно?» Пабо Рабджам ответил: «Я хотел бы продемонстрировать людям, что я не обычный духовный практик». Они были очень хорошими друзьями и Далай-лама сказал: «Ладно». Затем Пабо Рабджам украл у Пятого Далай-ламы колокольчик и ваджру, пришел к самому большому дереву, в котором было дупло, положил туда колокольчик и ваджру и закрыл это дупло.

В этом месте собралось много людей, все говорили друг другу: «Пабо Рабджам собирается извлечь духовное сокровище». Они встречали его с хадаками, благовониями, уважали его больше, чем раньше. Они говорили: «Даже Далай-лама придет посмотреть, как Пабо Рабджам извлекает сокровище». Все склонялись перед ним, но это для него не имело значения – он хотел открыть людям глаза, показать, что не в этом причина того, что он является высоким мастером. Люди начали говорить: «О, Пабо Рабджам необычный человек, сейчас он будет извлекать сокровище, у него есть ясновидение». Все благоговели перед ним. Итак, Пабо Рабджам провел особый ритуал и сказал: «Из этого дерева я извлеку духовное сокровище». Он звонил в очень большой колокольчик, бил в большой даммару, специально бил очень сильно, и все почтительно склонялись перед ним.

Много лет назад, когда Его Святейшество Далай-лама передавал в Монголии посвящение Калачакры, когда он объяснял очень важные положения, я видел, что многие люди спали, разговаривали. А это было самое важное. Потом был ритуал, это что? Это не благословение, это подношение божествам. Когда начался ритуал, все сразу оживились. Как будто бы очень большое благословение нисходит на них. Но это просто подношение божествам. Это говорит об отсутствии знаний Дхармы.

Поэтому Пабо Рабджам бил в даммару, делал вид, что проводит ритуал, и после этого извлек сокровище. Он достал из дупла колокольчик и ваджру, и все начали перешептываться: «О, Пабо Рабджам достал колокольчик и ваджру из этого дерева». Если бы это являлось критерием йогины, тогда все фокусники были бы йогинами: они разводят руками и достают что-то из шляпы. После этого Пабо Рабджам принес колокольчик и

ваджру Пятому Далай-ламе и сказал: «Это мой вам подарок, я извлек это сокровище из дерева». Пятый Далай-лама посмотрел на колокольчик и ваджру и сказал: «Это мои колокольчик и ваджра». Пабо Рабджам сказал: «Да, они ваши. Если бы я не положил их в это дерево, как бы я смог извлечь их оттуда, они не могли возникнуть ниоткуда. Все возникает из причины, это закон реальности. Из ниоткуда ничего возникнуть не может, все должно иметь причину. Поэтому я положил колокольчик и ваджру в дупло, потом извлек их оттуда, и это называется извлечением сокровища».

Теперь вернемся к теме. Первый пункт мы закончили, это объект любви. Второй пункт – это аспект любви. Поскольку объектом любви являются все живые существа, которым не хватает счастья, то аспект любви возникает автоматически. Здесь, как только вы видите, что живым существам не хватает счастья, вы автоматически желаете им обрести счастье. Поэтому, куда бы вы ни отправились, старайтесь, чтобы объект любви являлся вашему уму. Бодхисаттве живые существа являются как объекты любви, но когда вы куда-то идете, почему живые существа не являются вам как объекты любви? Потому что вы смотрите на них с другой точки зрения. Бодхисаттва смотрит на живых существ с точки зрения живых существ, а вы смотрите на них только с собственной узкой эгоистичной точки зрения, поэтому вы не видите их как объекты любви.

Например, если вы видите много людей, то думаете: «Кто мне полезен? А, этот человек мне полезен». Это не объект любви, это объект привязанности. «Сейчас мне надо дать ему визитную карточку, а потом я извлеку из этого выгоду». «Кто для меня будет опасен в будущем? Я не хочу, чтобы этот человек здесь был. Что мне надо сделать, чтобы этот человек ушел отсюда?» Вот такой тупой ум. Из-за эгоизма вы именно так видите живых существ. Это очень неправильно.

Как бодхисаттвы смотрят на живых существ, так и вы смотрите на живых существ с их точки зрения, а не со своей эгоистичной точки зрения. Тогда вы увидите, что им всем не хватает счастья. Даже если человек ведет себя так, будто он счастлив, вы увидите, что ему не хватает счастья. Это не настоящая улыбка, он внутри несчастлив, но на людях старается выглядеть очень счастливым. Если внутри есть омрачения, как можно быть счастливым? Всегда чего-то не хватает. С безначальных времен и по сей день эти живые существа никогда не испытывали настоящего счастья. Они переживали только временное счастье, которое является страданием перемен, а основную часть времени переживали страдание страдания. Так вы можете увидеть, как им не хватает счастья. Они обретают маленькое счастье, но оно очень быстро исчезает. Если ваше сердце – камень, тогда ничего не произойдет, но если нет, тогда слезы будут течь из глаз: «О, им всем одинаково не хватает счастья».

Итак, тренируйтесь таким образом, как говорит лама Цонкапа, старайтесь всех живых существ видеть как объекты любви, видеть, что им не хватает счастья. Это реальность, это относительная истина, такое действительно существует. А что касается объектов гнева, привязанности, они не существуют даже на относительном уровне. Далее, вы развиваете аспект любви – желание всем живым существам счастья: вы желаете им не просто обрести временное счастье, а полностью избавить свой ум от омрачений. В этом случае они обретут полное настоящее счастье. «Пусть они будут счастливы, и я приведу их к состоянию безупречного счастья». Это называется любовью. Куда бы вы ни отправились, везде порождайте такое состояние ума, это невероятная духовная практика.

Далее, третье положение. Здесь лама Цонкапа говорит, что если сравнивать непрерывное подношение всем Буддам и порождение на один миг такого состояния ума, то во втором случае вы накапливаете более высокие заслуги. Третье положение – это то, что

преимущества от этого еще выше, чем преимущества от непрерывного подношения всем Буддам.

Далее лама Цонкапа приводит цитату Будды из сутры «Царь концентрации». В ней говорится: «Существуют миллиарды мировых систем, в которых присутствуют Татхагаты, и бесчисленные существа постоянно делают им обширные подношения, накапливая этим высокие заслуги. Если же ум одного человека очень сильно охвачен любовью ко всем живым существам, если он желает всем живым существам счастья, то его заслуги от порождения на один миг такого состояния ума являются неизмеримыми». Поскольку живых существ бесчисленное множество, то он накапливает бесчисленные заслуги, которые просто несравнимы с теми заслугами, которые существа накапливают от подношения всем Татхагатам в миллиардах мировых систем. В настоящий момент у нас всех очень мало заслуг, поэтому каждый день порождайте чистую любовь, смотрите на то, как живым существам не хватает счастья, желайте им всем безупречного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. «Я приведу их к безупречному счастью», – если вы подумаете об этом, хотя бы в течение одной минуты, это будут очень высокие заслуги.

Теперь вы понимаете, что буддийская практика – это не практика тела и речи, а практика ума. Поэтому если ваш ум не затронут любовью и состраданием и остается таким же, как раньше, тогда сколько бы вы простирались ни делали, сколько бы мантр ни прочитали, может быть, какие-то заслуги от этого будут, но это не будет эффективно.

Четвертое положение. Если вы порождаете любовь в каких-то других мировых системах, и если порождаете ее в нашей мировой системе, то во втором случае заслуги выше. Здесь приводится такое сравнение: если во времена Будды вы в чистоте держите все монашеские обеты, и главные и вторичные, и затем после ухода Будды, в особенности во времена упадка, когда вас окружают очень плохие условия, если вы держите всего один обет в чистоте, то это очень высокие заслуги. Потому что ситуация очень трудная, и если в такой ситуации вы держите хотя бы один обет в чистоте, то заслуги от этого выше. Точно также в других мировых системах, где присутствует Татхагата, где живые существа очень мягкие, если вы порождаете там любовь, то это очень высокие заслуги, но они не сравнятся с теми заслугами, которые вы накапливаете от любви здесь, в этой мировой системе во времена упадка. Сейчас, когда вы встречаете живых существ, все они являются вам как объекты ваших омрачений, поэтому, если среди этих живых существ какое-то из них явится вам как объект любви, то заслуги от этого вы накопите просто невероятные. Здесь лама Цонкапа говорит, что если вы порождаете любовь и желаете другим счастья в других мировых системах, и если искренне порождаете любовь на один миг в нашей мировой системе, то во втором случае заслуги выше. Это касается мировых систем, где сейчас очень благоприятные условия для практики и где присутствуют Татхагаты.

Пятое положение – это восемь преимуществ, которые вы обретаете, когда порождаете любовь. Нагарджуна в «Драгоценных четках» говорит, что если сравнивать кормление большого количества живых существ и порождение любви на один миг, то во втором случае заслуги неизмеримы. Здесь основание такое, что все боги и люди будут довольны, если вы породите любовь и в ответ будут также вас любить, если вы порождаете любовь. Если вы любите всех живых существ, то все боги и люди будут любить вас. Иногда мне говорят: «Меня никто не любит. Почему?» Потому что вы никого не любите, вы сами виноваты. Некоторые говорят: «Меня никто не любит, обо мне никто не заботится. Почему?» Потому что вы никого не любите, ни о ком не заботитесь. Поэтому они не заботятся о вас. Сами виноваты. Если вы хотите, чтобы все вас любили, тогда любите других, и потом это вернется к вам. Это преимущество любви. В ответ на любовь вы обретаете любовь. Если вы любите живых существ, то и живые существа будут любить вас. Кошки, собаки, – все

животные, если вы их любите, то они так рады вам, не боятся садиться к вам на колени. Это естественная их реакция. Если вы любите животных, то они в ответ любят вас.

Второе преимущество в том, что боги и защитники Дхармы все время будут вас защищать, когда вы разовьете любовь ко всем живым существам. Одна из главных причин покоя вашего ума – это любовь. Как только вы полюбите всех живых существ и будете желать всем счастья, то в первую очередь, вы сами станете счастливы. Это правда. «Как всем живым существам не хватает счастья! Пусть они все будут счастливы». Тогда у вас ни одной мысли не будет: «Он мне так-то сказал, они мне так-то сказали, они мне так-то сделали, меня никто не любит...». Этих больных мыслей у вас не будет. У вас будет одна мысль: «Пусть все будут счастливы, им не хватает счастья». Тогда у вас будут очень здоровые мысли, вы будете самым счастливым человеком.

Что касается антидепрессантов и других успокаивающих средств, то здесь вам не нужны психологи, любите всех живых существ, и вы все время будете счастливы, и никогда не будете испытывать депрессию. Если вы любите всех живых существ, то вы все время в хорошем настроении. Когда вы любите кого-то, если они о вас чуть-чуть плохо говорят, для вас в этом нет ничего страшного. Бывает так: в одно ухо влетит, в другое вылетит. Ничего страшного. Тут похожая ситуация. Даже если они говорят вам плохие слова, ничего страшного нет. Любовь – это самая лучшая защита для вашего ума, чтобы вам не причинили боль те слова, которые по отношению к вам говорят другие. Когда возникает плохая ситуация и в ваш адрес говорят плохие слова, а вы, наоборот, любите их в ответ, то вы никогда не почувствует боль в этом случае. Это демонстрировал Иисус Христос. Ему пробили гвоздями руки и ноги, его ругали, пытали, но он только любил людей в ответ: «Пусть те люди, которые меня ругают, никогда не страдают, пусть они будут счастливы. Что будет со мной, неважно». Выглядело так, будто он испытывает боль, но в действительности он ее не испытывал, а испытывал очень сильную любовь к живым существам. Его ум оставался очень спокойным, потому что внутри были сильные любовь и сострадание. Когда вы испытываете сильные любовь и сострадание, то боль не будете чувствовать. Раньше многие бодхисаттвы резали свое тело, кровь шла, но боли не было, потому что, когда сильны любовь и сострадание, боли вы не чувствуете.

Поэтому самая лучшая защита в вашей жизни, это, в каких бы плохих условиях вы ни оказались, никогда не злитесь на живых существ, в ответ наоборот испытывайте любовь и желайте им счастья: «Пусть эти люди не накапливают негативную карму, они помогают мне практиковать шесть парамит – парамиту терпения. Им не хватает счастья, поэтому они так поступают, они не знают подлинных методов обретения счастья – какое это сострадание! Они думают, что причиняя мне боль и вред, они станут счастливы. Это неправильный образ мышления. Пусть однажды я смогу открыть им глаза, и они научатся настоящим методам обретения счастья». Если вы так думаете, то боли не будете чувствовать. Это практика.

Лама Цонкапа говорит, что сама лучшая защита для вашего ума – в любом плохом условии порождать любовь. Тогда вы всегда будете счастливы. Результат любви в том, что жизнь за жизнью счастье само будет гнаться за вами. Все временное счастье будет идти за вами само, потому что вы желаете всем живым существам счастья, и все ваши желания будут исполняться сами собой. Если вы желаете всем счастья и думаете: «Пусть все живые существа обретут все, что они хотят», – то, в первую очередь, вы сами обретаете все, что хотите. Это очень хитрый метод.

Далай-лама иногда в шутку говорит, что бодхисаттвы – самые хитрые существа. Мы, люди, хитрим по-глупому. Бодхисаттвы очень искусны, они желают, в первую очередь, всем живым существам обрести счастье, и в результате они сами – самые счастливые. Они по-

настоящему хитрые, они обретают преимущества, когда желают счастья другим. А мы, живые существа, очень глупые, хотя и желаем счастья, но не знаем, как его создать. Мы все время говорим «Я, я, я», – и ничего не обретаем. Наоборот, у нас возникает еще большая депрессия. Это глупый ум. Вы должны себе сказать: «Если я хочу быть счастливым, если хочу, чтобы все мои желания сбывались, мне нужно желать счастья всем живым существам, мне нужно любить других. Если я хочу покоя ума, мне нужно любить других. Если я хочу, чтобы все живые существа меня любили, мне нужно любить их». В этом преимущества. Если вы испытываете очень чистую любовь ко всем живым существам, то в этом случае ни яд, ни оружие не смогут вам навредить.

Утром в Бодхгае Будда уже был на пороге просветления, и в это время Мара захотел причинить ему вред. В него бросали всевозможные орудия, на него обрушился дождь таких острых орудий, но Будда породил в ответ чистую любовь, желание всем счастья. И все эти орудия превратились в цветы. Тем самым Будда демонстрировал, что это самая лучшая защита. Самая лучшая защита в вашей жизни – это любовь. Любить, любить, и еще раз любить, – как Ленин говорил. Если вас ругают – любите, еще ругают – еще любите. Давать шоколад, пока не будет сахарный диабет – это плохой совет. Любить, любить и еще раз любить. В любой ситуации поступайте так – это самый лучший метод, который сделает счастливыми и вас и других. Самое лучшее – это любить других. Даже если вы проявляете любовь к диким животным, то даже очень опасных диких животных укрощает эта любовь. Сила любви просто невероятна. Поэтому, если в семье хотя бы один человек практикует такую любовь, то в семье воцарится гармония сама собой. Тогда тем, кто попытается нарушить эту гармонию, станет стыдно. Самая хорошая сила – это любовь. Любите своих близких. Даже если ваш муж тарелки не моет, ничего. Вы любите его и помойте тарелки сами. Потом он увидит это, у него же есть голова, и скажет: «А, я тоже должен так делать, должен помогать». Потом потихонечку он из дикого станет нормальным. Жена так же. Просто любите, не думайте: «Раньше он так-то делал, до этого так-то делал. Все, с меня хватит, сегодня я буду так делать». Не так. Просто любите. Поэтому я говорю: любить, любить и еще раз любить. Любите всех живых существ, им все время не хватает счастья. Они во множестве предыдущих жизней так много для вас сделали, почему же вы не можете сделать для них хоть что-то в этой жизни? Думайте так: «Во многих прошлых жизнях они жертвовали своим телом, они день и ночь мне служили, когда я был их сыном. Сейчас моя очередь». Вы не будете думать: «Я ему так много хорошего сделал». Вы будете думать: «Моя очередь ему помогать».

Но если в некоторых ситуациях вы видите, что можете испортить их добрым отношением, то в этом случае внутри порождайте любовь, а снаружи ведите себя так, будто вы не очень довольны, то есть ведите себя в соответствии с ситуацией. Один мой ученик сказал: «Когда я стал буддистом, моя жена начала меня шантажировать. Если она поступает неправильно, и я ее ругаю, она говорит: «О, ты же буддист». Тогда я веду себя, как буддист, не ругаю, но она становится хуже. Что мне делать?» Я сказал ему: «Ты скажи своей жене, что ты – плохой буддист, не веди себя как хороший буддист». Потом, когда он сказал ей: «Я плохой буддист, поэтому могу тебя ругать», – она стала лучше себя вести. Не ведите себя так, как будто вы хорошие практики. Внутри будьте хорошими, но снаружи ведите себя так, как будто вы не очень добрые: «Я не очень добрый, я могу вас ругать». Но внутри думайте: «Что у меня есть, все это для них». Как мама: всегда любит детей, и все, что у нее есть – это для детей. Но иногда мама говорит: «Этого я тебе не дам». Все сразу она детям не дает – это здравомыслие. Мастера Кадампа говорили: «Измените внутри свой образ мышления, а снаружи ведите себя в соответствии с ситуацией». Это очень удобно.

Здесь говорится, что как только вы породите ко всем живым существам чистую любовь: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть все их желания исполнятся», – то сами

обретете все, что хотите. И последнее, поскольку вы желаете всем живым существам счастья, то жизнь за жизнью вы будете обретать высокие перерождения и рождаться с безупречным телом. Даже если вы рождаетесь человеком, то вы рождаетесь в каком-то царстве как принц или принцесса с очень красивым телом. Это все благодаря любви ко всем живым существам. Даже если вы не будете свободны от сансары, но у вас все время будут восемь благих качеств, которые возникают благодаря чистой любви.

Шестое положение: в каком порядке вам нужно порождать любовь ко всем живым существам. Сначала вы порождаете любовь к своим близким людям в этой жизни – матери, всем близким родственникам и друзьям. Вы их визуализируете и стараетесь увидеть, как им не хватает счастья. Вы думаете, что с безначальных времен и по сей день их ум находится под контролем омрачений, и они никогда не испытывали настоящего счастья. Здесь вы используете учение о четырех благородных истинах: вы исследуете, каким образом вам самим не хватает счастья и применяете то же самое к ним. Под контролем омрачений они не имеют никакого выбора, ими полностью движет кармический ветер. Они не могут по своему выбору пребывать все время в каком-то одном месте подобно дереву, упавшему в реку – у него нет никакого выбора, оно будет движимо силой течения. Таким образом, под контролем кармы у живых существ нет никакого выбора: куда дует кармический ветер, туда им и приходится направляться. И то, что вы здесь собрались, это тоже такое дуновение кармического ветра. Хотя за этим стоит определенная мотивация, но у вас, тем не менее, нет особого выбора, это кармический ветер. Он меняет направление. Что касается такого общего направления, в отношении него у вас нет выбора. Но если вы хотите повернуть немного направо или налево, здесь у вас есть выбор. Вы думаете: «Это в моих руках». Но в ваших руках ничего нет, чуть-чуть направо можете, чуть-чуть налево, но все равно, если общее кармическое направление вниз, то вниз и пойдете, – здесь у вас выбора нет. Это наша ситуация. Если бы у нас был выбор, то мы давным-давно были бы уже очень счастливы. Поэтому выбора у нас нет.

Так же вы думаете о посторонних вам живых существах, вы визуализируете их, и думаете о том, как им не хватает счастья: «Они не всегда были мне посторонними, во множестве предыдущих жизней они были моими добрыми матерями, в будущем они тоже будут моими матерями». И вы искренне им желаете: «Пусть они будут счастливы. Пусть даже временные желания, которые у них есть, сбудутся. Пусть они обретут безупречное счастье – ум, полностью свободный от омрачений, и пусть я сам смогу привести их такому состоянию ума».

Далее – в отношении врагов. Смотрите на них и старайтесь увидеть, как им не хватает счастья. Также думайте о том, что они не все время были вашими врагами. Во множестве предыдущих жизней они были вашими добрыми матерями и жертвовали своей жизнью ради вашего счастья, а сейчас у них нет даже временного счастья: «Пусть они все время будут счастливы, пусть их временные желания сбудутся, пусть они полностью избавят свой ум от омрачений и обретут безупречное счастье». Пребывайте с такой любовью.

Будда говорил, что когда вы медитируете на любовь, не визуализируйте любовь, а породите такое чувство и пребывайте с ним, это будет медитация на любовь. Когда это чувство любви ослабевает, вы вновь визуализируете перед собой всех живых существ и думаете: «Пусть все живые существа, у кого есть ум, кто хочет быть счастливым, и кому не хватает счастья, кто страдает, пусть все эти живые существа обретут безупречное счастье. Я приведу их к безупречному счастью, к состоянию ума, полностью свободному от омрачений». Когда вы порождаете такое чувство, старайтесь как можно дольше в нем пребывать, и постарайтесь, чтобы это чувство оставило отпечаток в самом глубоком, самом тонком состоянии вашего ума. Все глубже и глубже – такое сильное желание: «Пусть они будут счастливы». Очень

сильное чувство. Тогда вы стопроцентно будете меняться. Ваш ум тогда каждый день будет становиться все здоровее и здоровее.

Это мой подарок вам. Я сейчас обучаю вас секрету счастья. Вы сейчас многого не знаете, но в этом нет ничего страшного. Используйте те знания, которые у вас есть. Если вы не имеете большого количества других знаний, это не страшно. Те знания, которые вы сейчас получаете, – используйте их. Использование тех знаний, которые вы имеете, это очень важно. Это важнее, чем иметь огромное количество знаний и ничего из этого не использовать.