

Итак, для того чтобы породить правильную мотивацию, прочитаем все вместе «Послание, напоминающее о ежедневной практике».

Итак, с альтруистической мотивацией получайте учение. Как говорится в практике шаматхи, слушайте учение с очень высоким уровнем внимания, с решимостью: «Я не позволю своему уму блуждать здесь и там», однонаправлено сосредоточьтесь и получайте учение. Когда вы получаете учение, у вас также присутствуют эти две ошибки. Здесь вам нужно выработать очень высокую внимательность и стараться понять смысл каждого слова учения, тогда вы сможете устранить притупленность ума, и вам не захочется спать. Если вы ослабляете свое внимание и у вас все меньше и меньше интереса к учению, тогда вы постепенно засыпаете. Особенно, если стоит такая холодная погода, и вы тепло оделись, – тогда вы очень легко заснете. И это превратится в такую сонную медитацию. Если же вы получаете учение с внимательностью и с решимостью: «Я не отклонюсь от учения, я не буду использовать свое зрительное сознание, обонятельное и т.д., буду использовать только свое сознание слуха, буду однонаправлено пребывать на учении, буду стараться понять смысл учения». В этом случае ваш ум не будет блуждать.

Я вспоминаю, как слушал Пананг Ринпоче учение Его Святейшества Далай-ламы. В это время я находился в ретрите в горах Дхарамсалы. Пананг Ринпоче постоянно медитировал в горах и редко спускался с гор, чтобы присутствовать на учении. На учение Его Святейшества всегда собирается большое количество мастеров, но когда приходил Пананг Ринпоче, я видел, что он слушает учение совершенно особенно – он находился в однонаправленной концентрации. Он сидел неподвижно, не играл в медитацию, а просто сидел очень прямо, это было естественно для него. Вот так два-три часа он не двигался и слушал учение с однонаправленной концентрацией. Остальные двигались туда-сюда, некоторые спали.

Для тех, кто медитирует, получение учения подобно медитации. Они получают учение с высокой внимательностью и держат это учение очень крепко. Благодаря такому высокому вниманию и хорошей бдительности, они никогда не засыпают. Они порождают сильную внимательность так, чтобы не отклоняться от объекта – учения, которое они получают. И в результате их ум никогда не блуждает. Поэтому для них получение учения – это тоже медитация.

Вы теперь уже знаете эту технику, и поэтому применяйте ее и в получении учения, и также в любой другой области. Что бы вы ни делали, делайте это с высоким уровнем внимания, не позволяйте своему уму отклониться от того, что вы делаете. Тогда, что бы вы ни делали, это будет очень эффективно. Когда некоторые ученые пытаются прийти к какому-то открытию, они исследуют какую-то область науки так, что углубляются в нее все дальше и дальше. Каким образом они приходят к такому состоянию? Благодаря очень высокому интересу к этой области, желанию прийти к открытию, они порождают очень высокий уровень внимания. Это не позволяет им отклониться от этой темы, поскольку они хотят прийти к открытию.

Поэтому, что касается противоядий от лени, то различают четыре противоядия. Первое – это вера в достоинства шаматхи. Второе – вдохновение. Оно дает вам интерес к развитию шаматхи. Все это взаимосвязано: высокое внимание и нежелание отклоняться от объекта медитации – все эти вещи взаимосвязаны. Если у вас становится меньше интереса, то вам необходимо себя подталкивать. Интерес и высокое внимание временно возникают, а затем очень быстро исчезают. Поэтому не просто подталкивайте себя к порождению бдительности. Здесь самый ключевой момент – это порождение высокого интереса к развитию шаматхи. Он возникает благодаря вере в достоинства шаматхи, пониманию того,

насколько важной она является в этой вашей жизни, а также жизнь за жизнью. После развития шаматхи вы сможете обрести много мощных качеств вашего ума, випашьяну. Это то, что будет помогать вам из жизни в жизнь.

Это общий совет для вас в повседневной жизни: порождайте интерес к развитию шаматхи, к развитию ума – это очень важно. В повседневной жизни вам также нужно сохранять понимание того, что здоровый ум – это самое важное в вашей жизни, порождайте интерес к развитию ума. Если ваш ум находится на очень низком уровне, если вы думаете, что материальное развитие – это самое ценное в вашей жизни, то в этом случае вы не поймете, насколько глубинно это учение.

Теперь, что касается развития бодхичитты с точки зрения метода семи пунктов причины и следствия, мы дошли до момента: каким образом развить любовь. Это объясняется в семи пунктах, и мы дошли до шестого пункта – это порядок порождения любви к живым существам. Итак, порядок порождения любви к живым существам такой: вначале вы развиваете любовь к категории самых близких вам людей – своей матери, родственникам и друзьям. Вторая категория – это посторонние люди. Третья категория – это враги. Четвертая категория – это в целом все живые существа.

Седьмой пункт – это как медитировать на любовь. Здесь лама Цонкапа говорит, что если вы видите, как живые существа страдают, то у вас естественным образом возникает желание: «Пусть они избавятся от страданий». Точно также, что касается объекта любви, если вы думаете снова и снова, подробно размышляете о том, как живым существам не хватает счастья, то естественным образом вы начинаете желать: «Пусть все живые существа будут счастливы». Сначала вы рассматриваете категорию друзей, то есть родителей, родственников и т.д. и смотрите, как им не хватает счастья, даже временного сансарического счастья, а если оно и приходит, то очень быстро исчезает. Настоящего счастья – ума полностью свободного от омрачений, они никогда не переживали. Итак, вы размышляете о том, как им не хватает счастья, в том числе и временного, и вырабатываете желание: «Пусть они обретут не только временное счастье, но и совершенное счастье – ум полностью свободный от омрачений». Здесь, когда вы им желаете счастья, то великая любовь – это не желание просто временного счастья. Вы думаете о том, что временное счастье, в конце концов, все равно завершится страданиями, поэтому вы желаете им обретения совершенного счастья – ума полностью свободного от омрачений.

В сансаре, какое бы временное счастье люди ни испытывали, каким бы большим оно им ни казалось, в конце концов, все завершится большими трагедиями и страданием. До тех пор пока ум людей находится под контролем омрачений, их ждут трагедии, у них возникнут проблемы, потому что здесь имеет место неправильный дебют. В мировой экономике возникает кризис, потому что с самого начала был неправильный дебют – эгоистичный ум. Это подобно строительству неправильной пирамиды, когда на камень эгоистичного ума настраивается еще два таких же камня, потом на эти два – еще четыре и, в конце концов, все рушится, потому что дебют был неправильный. Тогда профессиональные экономисты собираются вместе и обсуждают, как сделать так, чтобы эта перевернутая пирамида не рухнула. Они говорят, что самое лучшее – это с какой-то стороны подставить колонну, тогда пирамида не упадет, и они ставят эту колонну. Так они со всех сторон подставляют колонны, но позже, если эта конструкция немного содрогнется, то рухнет полностью вместе с колоннами. Но если с самого начала вы строите правильную пирамиду, не перевернутую, тогда вам не понадобятся колонны для поддержания этой пирамиды.

Почему до сих пор в жизни вас все время преследует кризис? Потому что ваша пирамида – перевернутая. Вы постоянно говорите об антикризисных мерах, но с самого начала у вас

был неправильный дебют. Если бы вы не родились под контролем омрачений, то все эти антикризисные меры были бы не нужны. Но вы родились под контролем омрачений, и если вы этого не измените, то, в конце концов, все завершится трагедиями и проблемами. Точно также это касается и всех живых существ – их ум находится под контролем омрачений, и если они не избавятся от болезни омрачений, то они не смогут быть счастливыми, у них все будет завершаться страданиями. Им всегда будет не хватать счастья.

Если вы хотите породить такое желание, то вам необходимо обдумывать четыре благородные истины, обрести в них убежденность и после этого пожелать всем живым существам: «Пусть они обретут совершенное счастье – ум полностью свободный от омрачений, третью благородную истину». Было бы лучше всего, если бы живые существа обрели это, а также причины такого безупречного счастья, то есть мудрость, познающую пустоту и бодхичитту. С точки зрения Махаяны, это непребывающая нирвана, то есть свобода от загрязнений, от омрачений и свобода от препятствий к всеведению. Для того чтобы этого достичь, вам необходимы метод и мудрость, то есть бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Поэтому вы желаете живым существам обрести их. Если вы искренне желаете всем живым существам обрести третью благородную истину и четвертую благородную истину, то это по-настоящему великая любовь. Если вы желаете им просто какого-то временного счастья, например, вкусной еды или хорошей одежды, то даже люди, не имеющие понимания философии, обладают такой любовью.

Здесь Шантидева говорит, что если вы хотите пожелать другим живым существам обретения третьей благородной истины и четвертой благородной истины, то, в первую очередь, вам самим нужно породить сильное отречение. А если вы не породили даже в отношении себя такого желания обрести третью и четвертую благородные истины даже во сне, то, как вы можете пожелать другим обрести их? Здесь, когда вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», под счастьем вы понимаете пресечение страданий, третью благородную истину. А когда вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы и обладают причинами счастья», – то под причинами счастья понимается четвертая благородная истина – мудрость, познающая пустоту. Таким образом, вы желаете всем живым существам обрести третью и четвертую благородные истины.

Второй главный подзаголовок. Здесь основная тема – каким образом развить ум, заботящийся о других. Она объясняется в трех подзаголовках. Первый – каким образом развить любовь. Второй – каким образом развить сострадание. Третий – каким образом развить сверхнамерение. Первый подзаголовок – каким образом развить любовь, мы закончили. Теперь переходим ко второму – каким образом развить сострадание. Это объясняется в шести пунктах.

Что касается порождения любви и сострадания, то лама Цонкапа здесь излагает эти темы настолько искусно, в сжатом виде, чтобы вы могли привлечь наставления, переданные в Обширном Ламримае и других Ламримах. Существует восемнадцать комментариев на Ламрим, в каждом из которых содержится нечто такое, чего нет в других видах Ламрима. Поэтому все эти комментарии необходимы, чтобы человек обрел полное понимание Ламрима. Когда я передаю учение по четырем благородным истинам в разных городах, в каждом городе оно становится немного другим. Потому что это учение настолько глубинно, настолько обширно, что когда я даю его в одном городе, то делаю упор на один аспект, а в другом городе я подчеркиваю какой-то другой аспект. Поэтому, если вы послушали учение в своем городе и далее слушаете его в другом городе, то услышите что-то такое, чего не услышали у себя. Оно вам откроет что-то такое, что не было открыто для вас ранее.

Что касается Ламрима, то он включает в себя все восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды в сжатом виде. А восемьдесят четыре тысячи томов нелегко передать в сжатом виде, поэтому, чтобы понять Учение Будды в полноте, очень важно изучить все восемнадцать комментариев на Ламрим. Среди этих восемнадцати комментариев на Ламрим говорится о восьми великих комментариях. Как минимум, вам нужно иметь понимание этих восьми великих комментариев. Один великий монгольский мастер говорил: «Когда я тридцать два раза получил комментарий к Ламриму, тогда я по-настоящему начал понимать смысл Ламрима».

Например, художник приступает к написанию образа Будды. В первую очередь, он должен видеть все инструменты для написания этого образа как не противоречащие друг другу. Если вы видите противоречия между этими инструментами, то есть между положениями Ламрима, это означает, что у вас нет правильного понимания Ламрима. Если вы видите противоречия между инструментами, то в этом случае вы не знаете, как правильно рисовать. Понять, что здесь нет противоречий, не очень трудно. Самое трудное – это понять, как использовать каждый из инструментов, чтобы написать безупречный образ Будды. Здесь вам недостаточно просто теории, вам нужно практически знать, каким образом нарисовать образ Будды, и тогда вы приступаете к работе: вы начинаете применять те наставления, которые вам были даны, начинаете замечать, что где-то вы совершаете ошибки, потом устраняете их, и постепенно ваш рисунок становится все лучше и лучше.

Поэтому здесь вам недостаточно просто теоретического понимания, вы используете аналитическую медитацию и начинаете применять все эти наставления, потихоньку меняться внутри, становиться все лучше и лучше. Это подобно написанию изображения, когда вы рисуете его все лучше и лучше, когда вы знаете, как использовать все инструменты и используете их для написания образа Будды. Точно также, очень сложно понять в подробностях, как породить преданность Гуру, как обрести реализации драгоценной человеческой жизни, непостоянства и смерти. Поэтому, чтобы практически знать во всех подробностях, каким образом все это необходимо для вашего прогресса, вам потребуются эти восемнадцать комментариев на Ламрим.

Один мастер, который не читал всех комментариев на Ламрим, а читал один или два комментария, приступил к медитации на страдания низших миров, но не мог достичь реализации. Он визуализировал страдания существ в низших мирах, знал, что такие страдания существуют, но у него не возникало чувства. Он не мог породить очень сильного чувства к страданиям в низших мирах, поэтому у него не порождался страх перед низшими мирами. А если у вас нет подлинного страха перед низшими мирами, то нет одной из причин прибежища. В этом случае подлинное прибежище не может возникнуть в вашем уме. Одна из причин прибежища – это страх перед низшими мирами. В настоящий момент у вас нет такого страха, потому что, если бы у вас был настоящий страх перед низшими мирами, то вы очень сильно боялись бы причин низших миров, то есть негативной кармы.

Итак, этот мастер медитировал на страдания низших миров и не мог достичь реализаций. Прошло три месяца, четыре, но он чувствовал, что подлинного страха у него в уме не порождалось. Однажды он увидел комментарий на Ламрим Третьего Далай-ламы «Ламрим Сершунгма». Он прочитал о том, что Третий Далай-лама излагал в отношении низших миров и нашел одно новое для себя положение. Здесь Третий Далай-лама говорил о том, что не нужно просто визуализировать страдания низших миров и думать, что есть такие страдания. Здесь нужно подумать: «Завтра я могу умереть». Есть очень много отпечатков негативной кармы, которые являются прямыми причинами перерождения в низших мирах. Визуализируйте, что если один из них проявится, то вы родитесь в аду. Визуализируйте страдания от жара, как вы можете вытерпеть это? Существует большая вероятность, что так

произойдет. Визуализируйте этот жар, то, каким образом ваше тело и огонь сливаются воедино. Кроме того, вас пронзают всевозможными острыми орудиями, раскаленным металлом. И вам приходится так страдать не один год, не десять лет, а, скажем, кальпу. Это последствия негативной кармы. Тогда у вас в уме зародится очень большой страх, и это будет подлинный страх, который очень полезен.

У нас нет страха, который должен быть, но есть бесполезные страхи, которых быть не должно. Мы очень глупы, и боимся того, чего бояться не стоит, а того, чего следует бояться, мы вообще не боимся. Например, у человека, который очень боится потолстеть, есть страх съесть что-то такое, что может сделать его более толстым, он очень сильно этого боится. Но он не боится съесть какую-то пищу, от которой у него может развиваться серьезная болезнь в теле, этой пищи он не боится. Вот такой страх: чего надо бояться – не боимся, а чего не должны бояться – очень сильно боимся. Это возникает из-за незнания философии.

Здесь основное, что я хочу сказать: в каждом из комментариев на Ламрим учение передается немного по-своему, и все они очень важны для развития реализаций. Лама Цонкапа дает наставления в сжатом виде. Поэтому вам необходимо использовать наставления, которые излагаются в других Ламримах, и делать свои любовь и сострадание все сильнее и сильнее.

Теперь, что касается порождения сострадания. Это объясняется в шести пунктах. Первый пункт – объект сострадания. Объект сострадания – это живые существа, которые испытывают три вида страданий. Все живые существа, которые не свободны от этих видов страданий, – объекты сострадания. Здесь вам нужно понимать, что архат не является объектом сострадания. Вы можете ответить, является ли архат объектом сострадания? Если нет, то это означает, что не все живые существа являются объектами сострадания. Как вы ответите на это?

Когда мы говорим «все живые существа», то имеем в виду всех сансарических живых существ, у которых ум не свободен от омрачений. Если вы исключите, хотя бы одно живое существо, то это будет означать, что вы уже не развиваете великую любовь и великое сострадание. Потому что если вы исключаете одно живое существо, вы уже не можете говорить о такой категории, как «все живые существа». Здесь все живые существа – это живые существа, чей ум не свободен от омрачений, это сансарические живые существа. Всем им на сто процентов не хватает счастья, и все они на сто процентов постоянно страдают: либо от страдания страданий, либо от страдания перемен, либо от всепроникающего страдания.

Например, человек, ум которого не свободен от омрачений, пьет водку, танцует, и считает, что в этом случае он получает удовольствие, что он счастлив. В буддизме говорится, что это не является настоящим удовольствием, настоящим счастьем, потому что он поступает подобно больному туберкулезом, который однажды почувствовал, что у него ничего явно не болит, и он думает: «Все, я здоров». Он радуется, пьет водку, танцует. Но врач, который это видит, знает, что его пациент не счастлив по-настоящему. Врачу его жалко, он знает, что тот страдает. Он может упасть и умереть. Врач не думает: «Как хорошо, он счастлив». Тут счастья нет. Если его болезнь полностью не устранена, то он имеет природу страдания, и доктор об этом знает. Это природа страдания. Поэтому он говорит: «Не летай, пока болезнь не ушла, постоянно принимай лекарства».

Точно также, пока ваш ум находится под контролем омрачений, какое бы временное счастье вы ни испытывали, оно не будет прочным, поэтому будьте осторожны и принимайте противоядия от омрачений. Как только вы обретете в этом убежденность, то очень ясно увидите, что все живые существа являются объектами любви и сострадания. Сколько бы

люди ни считали себя счастливыми, каким бы богатыми они ни были, на каких бы красивых машинах ни ездили, вы будете испытывать к ним сострадание. Вас никогда не вдохновит мысль: «Как было бы хорошо, если бы я стал таким же, как они». Если вы увидите английского принца или принцессу, то никогда не подумаете: «Как здорово, если бы я стал принцем или принцессой, я был бы счастлив». Вы скажете: «Я счастливее, чем английский принц или принцесса, я встретился с Дхармой. Я обладаю драгоценной человеческой жизнью, а у них ее нет». Это правда, у вас больше преимуществ, чем у них. Почему у очень богатых людей дети несчастливы? Им покупают множество вещей, но эти вещи никакого счастья им не дают. Посмотрите на некоторых американских певиц, у них очень много денег, огромное количество обуви – как в магазине. Они думают, что эти туфли – объект счастья. В другом доме, если посмотрите, так же много одежды, как в магазине. Но одежда счастья не дает. Они уже все, кажется, купили, машину купили самую дорогую, эксклюзивную, чтобы окружающие люди сказали: «О, какая машина!» Тогда им становится чуть-чуть приятно. На второй день они едут, а люди говорят: «А, я уже видел эту машину». Тогда они уже хотят другую машину. А счастья нет. Так они живут в неудовлетворенности, а потом начинают принимать наркотики. На многих певиц посмотрите, они умирают от наркотиков. Если будете так думать, то решите: «Мне повезло». Вы родились в коммунистической стране, ваши предки были против Дхармы, разрушали ее. Из России влияние коммунизма пошло в Китай. Китай – это ученик российского коммунизма. Вы – учитель, а он ваш ученик, теперь он разрушает буддизм в Тибете. Но вам повезло, вы встретились с полным Учением Будды, и не просто встретились, но даже чуть-чуть понимаете его ценность. Увидев это, вы будете думать: «Я сейчас самый счастливый человек».

Когда вы медитируете на драгоценную человеческую жизнь, такое положение должно вас затрагивать, и вы поймете, что вам очень повезло. Такого не написано о России, потому что это было давно. Но вы, не смотря на то, что родились в такой стране, смогли встретиться с Учением Будды. С вами случилась просто невероятная вещь. Здесь вы понимаете, что с вами произошло что-то такое, как в примере, который приводил Будда. Вся планета покрыта водой и на дне находится слепая черепаха. Раз в сто лет она всплывает на поверхность, где плавает золотое ядро. То, что она попадет в него головой, с точки зрения теории вероятности, это нечто почти невозможное. И с вами произошло именно это. То есть это аналогия того, что с вами произошло нечто невозможное.

Мастера Кадампа приводили такой пример: один слепой человек без ног спал на скале. Во время сна он свалился оттуда и упал на спину дикому оленю. Олень побежал и человек нащупал, что он сидит верхом на диком олене. Он подумал: «Сегодня со мной произошло нечто невозможное. Я слепой, безногий и сижу верхом на диком олене, даже люди со здоровыми ногами не могут такого сделать. Если сегодня я не спою песню, когда же я смогу ее спеть?» И он запел песню.

Точно также мы слепы из-за неведения. Мы безногие, потому что у нас очень мало заслуг. Очень маловероятно, чтобы это произошло без доброты Духовного Наставника. Поэтому то, что вы обрели такую драгоценную человеческую жизнь, это нечто невероятное. Вы должны себе сказать: «Если я сегодня не буду практиковать Дхарму, то когда?» Это очень полезная аналогия. Тогда вы поймете, что вы очень счастливый человек, и пока вы не потеряли свою драгоценную человеческую жизнь, вы самый удачливый человек в мире, самый богатый. Но пока вы самый богатый человек, вы цену этому не знаете. Используйте драгоценную человеческую жизнь, тогда жизнь за жизнью вы будете счастливы. А то, что используют другие люди, – золото, бриллианты, что они с помощью этого могут сделать? Драгоценная человеческая жизнь ценнее, чем золото и бриллианты. Та драгоценная человеческая жизнь,

которой вы обладаете сейчас, есть не у всех. Благодаря доброте вашего Духовного Наставника у вас есть драгоценная человеческая жизнь.

Как только вы поймете, что обладаете драгоценной человеческой жизнью, что вы очень богаты, вы вспоминаете, благодаря чьей доброте у вас есть эта драгоценная человеческая жизнь. И вы понимаете, что это доброта Духовного Наставника, и так эта тема становится связанной с темой преданности Гуру. Вы рассматриваете восемнадцать характеристик драгоценной человеческой жизни и понимаете, что большинство из них вы обрели, благодаря доброте Духовного Наставника. Если бы вы его не встретили, то ваша жизнь была бы не драгоценной человеческой жизнью, а просто человеческой. Также есть опасность, что ваша человеческая жизнь была бы опасной, источником страданий для других.

Если бы я не встретил Его Святейшество Далай-ламу, то, думаю, наверное, я был бы очень опасным человеком для многих людей, источником страданий. Из-за его доброты я не стал источником страданий, даже на секунду не стал – ни для кого. И, может быть, стал чуть-чуть источником счастья для других. Кто это сделал? Его Святейшество Далай-лама.

Здесь, если вы знаете, как выполнять аналитическую медитацию, то сочетаете эти положения вместе так, что они поддерживают друг друга. И когда вы порождаете более сильную преданность Учителю, это помогает вам породить более сильное чувство в отношении драгоценной человеческой жизни, а это, в свою очередь, помогает вам обрести более высокую преданность Учителю, – она затрагивает вас еще сильнее. Также, такие темы, как отречение и бодхичитта очень сильно взаимосвязаны. В одном случае вы обдумываете тему четырех благородных истин со своей точки зрения, с точки зрения одного живого существа. А когда размышляете о бодхичитте, то обдумываете четыре благородные истины с точки зрения других живых существ. И когда вы обрываете более глубокую убежденность в этой теме с точки зрения других живых существ, это помогает вам обрести более глубокую убежденность в отношении собственных страданий в сансаре. Если вы порождаете более сильную убежденность с собственной точки зрения в отношении страданий в сансаре, то это помогает вам также обрести более сильную убежденность с точки зрения других живых существ.

Иногда бывает, что собственные ошибки увидеть трудно, а ошибки других людей увидеть очень легко. Пока ваш ум не свободен от омрачений, и вы испытываете временное счастье, то теряетесь в нем и не думаете, что это очень большая ошибка. Но если я вам скажу с точки зрения других живых существ, что их ум находится под контролем омрачений, что они могут умереть в любой момент, что у них уже полностью создана вся причина для перерождения в низших мирах, а для перерождения в высших мирах полностью все причины и условия не собраны, и они теряются во временном счастье, то вы почувствуете, что это по-настоящему большая ошибка. Вы захотите им помочь, сказать: «Не теряйтесь во временном счастье, это было бы очень большой ошибкой». Чужую ошибку увидеть очень легко. Итак, вы видите их ситуацию и после этого смотрите на себя. Вы думаете: «Если такова и моя ситуация, то мне нельзя теряться во временном счастье, это было бы большой ошибкой». Поэтому и говорят, что видеть чужие ошибки легко, а свои нелегко. Эти две стороны очень сильно помогают друг другу. Когда вы видите, что человек находится под влиянием омрачений, вы понимаете, что это – большая ошибка. Но когда сами находитесь под влиянием омрачений, вам трудно понять, что это такая же ошибка. Когда кто-то использует негативные эмоции, вы говорите: «Жалко, он использует негативные эмоции для обретения счастья и решения проблем – это очень большая ошибка». Но вы делаете то же самое. Вы используете свои негативные эмоции, негативные состояния ума для решения проблем и обретения счастья. Из-за привычки вы продолжаете это делать. Сейчас пришло время остановить это.

Теперь вернемся к состраданию. Второе – это аспект сострадания. Как только вы очень ясно увидите, как живые существа страдают, то есть увидите, как они испытывают три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий, – то, что объясняется в других текстах, в этом случае объект сострадания становится очень мощным. Когда объект сострадания становится очень мощным, тогда аспект сострадания: «Пусть они избавятся от страданий», – автоматически становится очень сильным.

Если вы думаете, что здоровы, а я, ваш врач, говорю: «У вас легкие больные, сердце больное, почки, печень больные. В желудке есть язвы, в мозге тоже есть болезнь», – то вы скажете: «Ой-ой-ой, все, сейчас мне надо лечиться, танцевать не надо».

Здесь точно также, только силу обретает объект вашего сострадания, то есть вы более ясно видите, как живые существа страдают, сколько страданий они испытывают. Тогда вы чувствуете: «Пусть они избавятся от страданий – это очень важно». Так вы никогда не будете желать им страданий, вы будете думать: «Они уже достаточно страдают, как я могу еще желать им страданий?» Когда ваш объект сострадания становится сильным, вы никогда не пожелаете другому живому существу страданий, это невозможно. Тогда ваш ум станет подобен святому. Ни одному живому существу вы не пожелаете ни одного страдания: «Они достаточно страдают, зачем же еще желать им страданий?» Вы будете желать им: «Пусть они будут полностью счастливы». Сострадание помогает любви, а любовь помогает развить сострадание, – они друг другу помогают. Они не находятся в причинно-следственной взаимосвязи, но помогают друг другу. Это здравомыслие – когда вы порождаете сильную любовь, на основе здравомыслия вы также порождаете более сильное сострадание. Когда вы порождаете сильное сострадание по отношению к живым существам, из здравомыслия вы также желаете им счастья. Человек всегда страдает. Когда вы желаете ему освободиться от страданий, вы желаете ему: «Пусть он будет чуть-чуть счастлив. Как это хорошо».

Такого подробного учения о порождении любви и сострадания в других религиях нет. Неизвестно, где Иисус Христос находился в течение трех лет, я думаю, что он на сто процентов был в Тибете, потому что в Учении Иисуса Христа, в Библии содержится очень много учений по бодхичитте. Один раз я смотрел фильм, Библию я не читал, но фильм был основан на Библии. Перед лицом большого количества людей Иисус Христос говорил: «Вы все ко мне очень добры. Когда я голоден, вы меня кормите, когда я испытываю жажду, вы меня поите, когда я один, вы составляете мне компанию». Таким образом, он перечислял памятование о доброте всех живых существ, то, что излагается в учении по бодхичитте. Все эти люди его не кормили, он говорил, что во многих предыдущих жизнях они были его матерями и все проявляли к нему такую доброту. Это точно учение по бодхичитте. Такой ум, такое памятование о доброте живых существ! От каждого его слова у меня сразу возникало чувство: «О, это все есть в учении по бодхичитте». Поскольку он очень высоко реализовал бодхичитту, каждое слово, которое он произносил, было очень эффективным. Это признак того, что он имел реализации. В этом фильме была одна женщина, все называли ее проституткой и хотели побить. Когда все собрались, чтобы побить ее, Иисус Христос сказал: «Остановитесь, почему вы хотите избить ее?» Люди говорили: «Она совершает грехи, она проститутка». Тогда Иисус сказал: «Хорошо, если вы хотите ее побить, побейте. Но пусть первый камень бросит тот человек, который не совершил греха». Это были настолько сильные слова, что все сразу выбросили свои камни и ушли. Только высоко реализованное существо может это сделать. Он показал людям зеркало, в котором они увидели свои собственные грехи, то есть негативную карму. Здесь разницы нет, грех или негативная карма, это разная терминология, но смысл один и тот же. Это негативная карма. «Gold» или «золото» – смысл одинаковый. Такой желтый тяжелый металл называют золотом или «gold» – разницы нет.

Третье – это порядок порождения сострадания. Он такой же, как и порядок порождения любви. То есть сначала вы думаете о том, как страдают близкие вам люди: родители, родственники. Затем вы обдумываете категорию посторонних существ, и затем переходите к категории врагов и далее, четвертый пункт – вы думаете обо всех живых существах

Далее, четвертый пункт. Здесь излагается новое положение: почему, когда мы порождаем любовь, сострадание, равенность ума, мы отдельно медитируем на категорию «друзья», «посторонние», «враги», «все живые существа»? Почему мы так поступаем? На это есть особая причина. Лама Цонкапа говорит, что эти наставления не являются ньюэйджевским учением, которое создано в Тибете. Какое-то новое учение, которое не имеет подлинного корня, является ложным учением, вам не нужно ему доверять, оно не даст никакого результата.

Когда Шантидева писал «Бодхичарьяаватару», он говорил: «У меня нет никакого нового учения, которое я мог бы изложить. Никто не сможет прийти к открытиям, более глубинным, чем те, к которым пришел Будда». Вам нужно понимать, что в отношении буддизма все открытия уже совершены и невозможно совершить какие-то новые открытия. Все теории полностью открыты, и новые открыть невозможно, потому что полный результат уже получен. Наука полностью не открыта пока, потому что полного результата нет. Поэтому надо еще многое открывать. Буддизм был открыт 2500 лет назад. Сейчас многие люди медитируют и получают совершенный результат на его основе. Это знак, что он полностью открыт. Если же появляется какая-то новая теория, то результат, который вы получите, будет несовершенным.

В буддизме не существует никаких новых теорий, все уже установлено, вы не можете открыть какую-то новую теорию. Если я скажу вам, что открыл новую теорию, то это нонсенс, так вы можете подумать, что Геше Тинлей сошел с ума. Кто бы ни говорил, что у него есть особое учение, которое в прошлом не передавал Будда, это тоже будет нонсенс.

Лама Цонкапа говорит о том, что Камалашила упоминает это положение в своем тексте, поскольку оно является очень важным. Он цитирует его из коренного текста «Чоненпе-до» («Абхидхарма-сутра»). Камалашила говорит, что отдельная визуализация друзей, посторонних и врагов имеет очень особый смысл. Если вы не проводите отдельную медитацию на категории друзей, посторонних и врагов, а просто думаете в целом обо всех живых существах: «Пусть они будут счастливы, пусть они не страдают», – то благодаря этому какое-то чувство вы породите в то время, когда будет медитировать. Но когда вы увидите какое-то конкретное живое существо, вы уже не пожелаете: «Пусть оно будет счастливо, пусть оно освободится от страдания».

Например, когда вы каждое утро молитесь: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть они избавятся от страданий», – вы что-то чувствуете. Но когда вы заканчиваете свою молитву, открываете дверь и видите соседа, а он вам говорит что-то неприятное, вы начинаете желать ему несчастья. То есть на практике, когда вы встречаете конкретное живое существо, такие красивые слова у вас не возникают. Тут вы думаете, что с этим соседом вам нужно спорить, бороться с ним. Так вы видите окружающих людей и думаете: «Пусть все живые существа, кроме вот этих существ, которые рядом со мной, будут счастливы».

Много лет назад, когда я был в Новой Зеландии, там жил один из моих друзей, монах из Йоркшира. В нашем духовном центре была также женщина по имени Сандра. Они однажды поспорили и он сильно на нее разозлился. Мы вместе с ним пили чай и он говорил: «Сандра говорила то-то и то-то», – он очень сильно разозлился. Он говорил: «Какая ужасная

женщина». Я его спросил: «По утрам ты молишься так: «Пусть все живые существа будут счастливы»? Он ответил: «Да-да, я каждый день так молюсь». Я спросил: «В это понятие «всех живых существ» включена Сандра?» Он ответил: «Кроме Сандры, пусть все живые существа будут счастливы». Я сказал, что тогда это не все живые существа, если хотя бы одно живое существо упущено. Я сказал это в качестве шутки, и он согласился: «Да-да, мне не нужно злиться». Он посмотрел на это с другой стороны и сразу же успокоился. Тогда он уже не видел Сандру как объект гнева, а смотрел на нее как на объект любви и сострадания. Учение по бодхичитте – это настоящий нектар. Когда молоко нашего ума вскипает из-за омрачений, капля этого нектара учения по бодхичитте падает в кипящее молоко, и оно сразу же оседает.

Я забыл упомянуть такой момент: Камалашила говорит о том, что если вы не думаете отдельно о категориях друзей, посторонних и врагов, то в этом для вас есть ущерб. Но если вы отдельно размышляете по поводу этих категорий, то в этом случае после медитации, когда вы встретите какое-то конкретное живое существо, у вас появится такое желание: «Пусть он избавится от страданий, пусть он будет счастлив». Это очень важное, сущностное наставление. Для нас оно очень важно, поскольку у нас много общих представлений, но нет чувств по отношению к конкретным живым существам. Если вы будете обдумывать эти категории отдельно, тогда, какое бы живое существо вы ни встретили, будь это ваш друг, посторонний человек или враг, вы сразу же сможете почувствовать: «Пусть они избавятся от страданий, пусть они будут счастливы». Тогда ваша философия станет живой, благодаря этим наставлениям.

В настоящий момент многие люди в университетах изучают философию, но она остается сухой философией, потому что это просто общие представления. Причина в том, что они не знают всех подробностей и не обдумывают отдельно все положения этой философии. Это остается просто сухой информацией и не превращается в живую философию. Даже в тибетском обществе есть некоторые геше, которые имеют очень хорошие знания, то есть они все очень хорошо запомнили, но что касается их повседневной жизни, то у них нет соответствующих чувств. У них это не является живой философией. Причина в том, что они не медитируют. Поэтому мастера Кадампа говорили, что слушание, размышление и медитация должны проходить вместе. Дромтонпа говорил: «Когда я слушаю, в это время я размышляю, а когда я размышляю, одновременно с этим я медитирую. Для меня слушание, размышление и медитация не представляют собой нечто отдельное, все это тесно взаимосвязано».