

Я рад видеть вас здесь, на нашем учении. Как говорил Шантидева: «После обретения такой драгоценной человеческой жизни, если вы не осваиваете позитивные состояния ума, то нет большего самообмана, чем этот, и нет ничего более глупого, чем это». Поэтому, когда вы имеете драгоценную человеческую жизнь, для вас очень важно приучать свой ум к позитивному образу мышления. Среди позитивных состояний ума самое мощное – это развитие любви и сострадания. Что касается любви и сострадания, о которых говорят обыватели, то они не являются подлинными любовью и состраданием. Что касается любви, обыватели, когда желают счастья, они желают временного счастья, поэтому их любовь не является подлинной любовью. Как я вам говорил в отношении любви, желайте другим обрести безупречное счастье, то есть, ум, полностью свободный от омрачений. Чтобы пожелать такого другим, в первую очередь вам необходимо обрести такое желание в отношении себя, все время вспоминайте и желайте себе: «Пусть я обрету ум, полностью свободный от омрачений, это по-настоящему безупречное счастье». Это третий уровень счастья.

Второй уровень счастья – это развитие определенного уровня позитивных состояний ума, уменьшение негативных состояний ума, а также развитие концентрации, желайте себе: «Пусть я обрету также и это». Это ваша цель, каждый день проводите анализ, и то учение, которое вы получаете, должно помогать вам, углублять эту цель. Наш ум очень привык к негативным эмоциям, в особенности к эгоистичному уму, и по мере того как мы все больше и больше получаем учение, есть опасность, что ваша цель в итоге придет к тому, чтобы как-то укрепить эгоистичный ум. И это было бы очень опасно – тогда нектар Дхармы превратится в яд.

Поэтому очень важно, чтобы вашей целью было счастье, и это безупречное счастье – нирвана, и что касается нирваны, то желайте себе обретения не пребывающей нирваны. Не пребывающая нирвана является источником счастья для всех живых существ, постарайтесь обрести в этом убежденность. Это нелегко, это очень трудно, поэтому я объясняю вам эту тему снова и снова. Когда вы начинаете углублять свои знания философии, то постепенно вы приходите к тому, что именно эта не пребывающая нирвана является вашей целью, и в этом случае вы по-настоящему понимаете философию. Вы говорите здесь: «Что касается меня, то с точки зрения моего счастья – именно это является моей целью. И с точки зрения счастья для других людей не пребывающая нирвана – это самая лучшая цель. Что касается моего решения проблем, то обретение состояния не пребывающей нирваны, – это самое лучшее. С точки зрения устранения страдания других живых существ, эта цель – не пребывающая нирвана – также самая лучшая».

По мере того как вы начинаете понимать это все глубже и глубже, у вас начинает спонтанно проявляться бодхичитта. Тогда, когда вы открываете свои глаза, когда вы просыпаетесь, то у вас автоматически появляется такая цель: «Пусть я достигну состояния будды, состояния просветления, не пребывающей нирваны ради блага всех живых существ». Когда такая мысль проявляется спонтанно, это означает, что вы развили бодхичитту, и тогда вы стали бодхисаттвой. Если такое состояние ума порождается в качестве искусственного состояния, не спонтанного, то все равно оно очень мощное, оно подобно бриллианту. И если с таким состоянием ума вы произнесете одну мантру, это будет очень мощно. Вначале постарайтесь обрести такое состояние ума, когда вы думаете: «С точки зрения собственного счастья, с точки зрения счастья других, также с точки зрения устранения страданий достижение состояния будды, – это самое лучшее». И здесь вы очень ясно видите результат, что только это состояние будды решит проблемы всех живых существ и приведет их к безупречному счастью: «Пусть я достигну этого, – это моя цель». Как только вы начинаете понимать, насколько драгоценной является эта ваша цель, насколько она невероятна, у вас снова и снова рождается желание достичь ее.

А теперь, что касается сострадания. Чтобы породить сострадание, в первую очередь вам очень важно понять, что представляет собой полное страдание. Если вы не понимаете полного страдания, то не будете стараться устранить это полное страдание. Тогда какое-то страдание будет казаться вам счастьем, вы будете думать, что это счастье и погонитесь за этим страданием. Что касается страдания страданий, то мы все его хорошо знаем, его знают даже животные. Но что касается второго уровня страданий – страдания перемен, то мы считаем его счастьем и это очень опасно. Первый уровень счастья – это то, что считается счастьем с обывательской точки зрения – это объекты пяти органов чувств. В буддизме говорится, что это не счастье, а страдание перемен. Вам нужно обрести убежденность в том, что это страдание перемен, что это не принесет вам настоящего счастья.

Что касается того, что приносят вам пять чувственных объектов – они не приносят вам настоящего счастья, а приносят вам страдание перемен. Как только вы поймете, что все, что они приносят, это страдание перемен, то вы уже не будете гнаться за этими объектами, как бабочка летит к масляному светильнику. Бабочка не проводит правильного анализа в отношении масляного светильника, она не знает, что он является объектом страдания, она считает его объектом счастья и устремляется к нему. У нее в уме есть только один объект – это масляный светильник, к которому нужно подлететь поближе. Это ее цель. Если вы не имеете правильного понимания счастья, то в этом случае то, что не является настоящим счастьем, становится вашей целью. Так, вы гонитесь за этим объектом, но этот объект не является объектом настоящего счастья – как же тогда он может принести вам счастье? Он приносит вам все больше и больше страданий.

Когда вам не хватает денег, вы начинаете думать, что деньги – это объект счастья. Для вас деньги – это как масляный светильник для бабочки, объект счастья, вы думаете, что если обретете их, то станете очень счастливыми. Бабочка использует абсолютно все возможные методы, чтобы подлететь поближе к масляному светильнику, подлетает к нему, обжигается, и точно также вы используете все методы, какие знаете, чтобы обрести деньги. Деньги не могут принести вам счастье, вы на них можете что-то купить, но одновременно с этим они также приносят другие проблемы. Это так же как, например, с огнем: если зимой на улице вы сильно замерзли, и потом заходите в дом, подходите близко к огню, то вам кажется, что этот огонь дарит вам счастье. В буддийской философии говорится, что в действительности огонь не дает вам счастье, с самого первого момента он увеличивает ваши страдания от жары, но вы этого не замечаете, не знаете об этом, потому что вам было очень холодно. Поэтому вы не замечаете этого жара. Позже, когда вы находитесь рядом с огнем все дольше и дольше, вы начинаете замечать эти страдания от жары и говорите, что огонь больше не приносит вам счастья, а причиняет вам страдания.

И так же как с огнем, все объекты пяти органов чувств и все мирские объекты не приносят вам настоящего счастья, а приносят только страдания, и очень важно обрести в этом убежденность. Как только вы убедитесь в этом, естественным образом ваша привязанность станет меньше, и это очень полезно. До тех пор пока бабочка не поймет, что масляный светильник является объектом страдания, сколько бы вы ни старались ее остановить, вы не сможете этого сделать. А благодаря объяснению бабочка сможет понять, что масляный светильник может только обжечь, и тогда она подумает: «Зачем же мне подлетать к нему? Он просто сожжет меня и не подарит счастья. А источник моего счастья находится внутри меня». Если она поймет это, то решит: «Если я разовью потенциал своего ума, увеличу позитивные состояния ума, то буду счастливой, где бы я ни находилась».

Вы подобны такой бабочке. Вы думаете, что бабочка глупа, поскольку считает объектом счастья масляный светильник, но вы точно также объекты органов чувств считаете

объектами счастья. Это то же самое, разницы нет. Бабочка считает масляный светильник объектом счастья, потому что он выглядит для нее привлекательным. Точно также для вас все привлекательные объекты тоже кажутся объектами счастья. Поэтому вам очень важно обрести такую убежденность, что это не объект счастья, он обладает природой страдания. Вам нужно понять страдание перемен как страдание перемен, а не как счастье. Как только вы поймете, что все то счастье, которое вы получаете от объектов пяти органов чувств, в действительности не является настоящим счастьем, а это страдание перемен, тогда для вас, если у вас есть эти объекты – хорошо, а если нет, то это не страшно. Тогда удовлетворенность появится у вас сама собой.

Чем меньше вы будете использовать мирские объекты, тем меньше будет ваша жажда, эти мирские объекты подобны соленой воде. Если вы используете мирские объекты, считая их объектами счастья – это все равно, что пить соленую воду. Если же вы используете мирские объекты с пониманием того, что они не являются объектами счастья, а вы их используете просто для поддержания своего тела, то тогда они не являются соленой водой. Когда вы используете мирские объекты, считая их объектами счастья, то в этом состоит ошибка, от этого они становятся соленой водой. Но если вы используете мирские объекты, думая, что они не являются объектами счастья, а просто необходимы вам для выживания, тогда они не становятся соленой водой. Это такие, очень технические моменты, я сейчас вам их раскрываю, будьте очень осторожны и слушайте внимательно, это очень полезно для вашей практики. Тогда вы сможете жить, используя такую философию, а без технического учения жить с такой философией очень трудно. Если вы получите общее учение, то не сможете жить согласно этой философии. Вы красиво говорите, но в действительности жить в соответствии с этой философией трудно, потому что вы не знаете многих технических вещей. Когда вы узнаете все эти технические тонкости, вы подумаете: «А, я могу пользоваться этими мирскими объектами, но так, чтобы они не стали соленой водой». Если вы говорите, что вообще ничем пользоваться нельзя, тогда как вы будете жить? Не надо кушать и вообще ничего не надо, ведь все это объекты страдания. Потом вы решите, что все, больше ничего не надо, и в результате вы умрете. В противном случае вы говорите: «Мне нужно использовать эти объекты» и начинаете считать их объектами счастья, но впадаете в другую крайность, – здесь очень важен срединный путь. В любой области найти этот срединный путь, золотую середину очень трудно. Но как только вы найдете срединный путь, то почувствуете, что жить в соответствии с такой философией очень легко.

Итак, в отношении страдания перемен вам нужно понять, что все то, что обыватели считают счастьем, в действительности является страданием перемен. Если вы разговариваете с какими-то людьми, и они рассказывают вам о том, что съездили в какое-то место, что были там очень счастливы, вам нужно понимать, что это страдание перемен. Вам нужно видеть этого человека подобным бабочке, которая смотрит на масляный светильник и считает его очень красивым, очень привлекательным. «Я подлетела ближе к этому масляному светильнику и испытала такое счастье, такие ощущения», – вам нужно смотреть на такого человека как на объект сострадания. Если вам рассказывают о том, что тот человек побывал в таком-то месте, был там очень счастлив, и ваши глаза от этого становятся больше, вы думаете: «Я тоже хотел бы побывать в этом месте»; если вас так быстро могут впечатлить обыватели, если ваши глаза от их рассказов становятся больше, то это означает, что у вас нет понимания философии. Если же в этот момент вы, вместо того чтобы находиться под впечатлением, испытываете сострадание, то это означает, что вы понимаете философию.

Когда я по-настоящему понял философское учение по четырем благородным истинам, то после этого, когда мои друзья рассказывали о том, что были в таком-то и таком-то месте, на меня это не производило никакого впечатления. Я думал: «Как жалко!» – но я ничего не говорил. Мой друг считает это счастьем, но потом он будет вновь и вновь возвращаться в

сансаре, где нет никакого счастья. У меня не возникало ни капли зависти, мне было его жалко, я думал: «Пусть его глаза однажды откроются». Когда кто-то из моих друзей покупал машину или красивый мотоцикл и говорил об этом с такой радостью, у меня не было ни одной капли зависти, потому что я знал, что это ненастоящий объект счастья. В один день эта машина сломается, и у него будут проблемы, – это не источник счастья. Когда он так летает, я понимаю, что падения не избежать.

Если вы поступаете так же, тогда вы по-настоящему поняли философию, поняли учение по четырем благородным истинам. Если у вас не будет такого образа мышления, то вы будете красиво говорить о четырех благородных истинах, но мысленно будете легко испытывать зависть, легко поддаваться под впечатление, когда кто-то скажет: «Я в таком-то месте побывал, я такие-то вещи купил». Ваши глаза станут большими от впечатления, и вы пожелаете: «Пусть я тоже такое приобрету». Если ваша цель стала такой же, как у этого человека, значит, вы ничего не поняли, философию не поняли. Когда в этой ситуации вы не испытываете зависти, вас не впечатляют все эти вещи, и вы испытываете сострадание, это означает, что вы понимаете философию, понимаете, что такое страдание. Вы понимаете первую благородную истину – благородную истину о страдании. Вам нужно напоминать себе: «Благородная истина страдания, благородная истина страдания, постарайся понять полное страдание, если ты его не поймешь, то это обманет тебя».

Таким образом, любые мирские объекты: репутация, слава, богатство и собственность, какое-то мирское счастье, похвала, – все это не является объектом настоящего счастья. Это страдание перемен. В конце все это приводит к большим проблемам, к большим страданиям. Поэтому с самого начала, не привязывайтесь к этому. Тогда вы в своей жизни решите очень много проблем. Люди думают, что их обманывают другие люди, но другие люди не могут вас обмануть, если вы ясно видите свои ошибки. Аферисты не смогут вас обмануть, если у вас нет слабых мест. Несколько лет назад с владельцем компании «МММ», когда он сидел в тюрьме, общались журналисты. У него спросили: «Когда закончится ваш тюремный срок, чем вы займетесь»? Тот сказал, что займется тем же самым бизнесом – «МММ». Журналисты спросили у него: «Но как же вы сможете заняться тем же делом, ведь многие люди уже знают, что вы аферист»? Владелец «МММ» сказал, что сможет продолжить этот бизнес, назвав компанию как-то по другому, и до тех пор, пока люди стремятся к легким деньгам, он все время сможет повернуть такой бизнес под любым другим названием. Поэтому вам нужно понимать, что и в мирской и в духовной области не бывает быстрого и легкого результата. Это невозможно. Есть быстрый путь, но он очень сложный. В материальной и любой другой области думать, что есть быстрые и легкие деньги, – это заблуждение, это как масляный светильник. Будда говорил, что все сансарические объекты не являются объектами счастья, это объекты страдания, и это на сто процентов окончательное заключение. Никогда не имейте таких ожиданий, что если накопите эти объекты пяти органов чувств, то обретете счастье, – это заблуждение. Вам нужно понимать, что это объекты страдания и уменьшить привязанность к ним.

Далее, третий уровень страдания – это всепроникающее страдание, его понять очень трудно. Вы можете говорить слова о всепроникающем страдании, но по-настоящему обрести в своем уме ясный образ того, что это такое, очень трудно. Всепроникающее страдание – это страдание, но оно не является явным страданием. И поскольку оно не явно, вы не думаете, что это страдание. Например, если говорить о болезнях, в тибетской медицине различают явные болезни и скрытые болезни. В тибетской медицине говорится, что до тех пор, пока вы не поймете, что представляют собой скрытые болезни, пока их не устранили, и пока вы будете устранять только явные болезни, то вы не сможете устранить их полностью, а будете устранять какую-то одну болезнь, но на смену ей будет приходиться другая. Здесь мы можем говорить не только о тибетской медицине, также и о европейской медицине. Например,

когда в девятнадцатом веке люди страдали от болезни туберкулез, у докторов не было понимания скрытой болезни. Они считали, что болезнь туберкулез – это высокая температура и кашель. Это явная болезнь. И так, они старались устранить высокую температуру и кашель, и когда эти симптомы уходили, то потом спустя какое-то время они возвращались снова. Таким образом, они очень долгое время не могли излечить такую болезнь, как туберкулез. Позже доктора поняли, что высокая температура и кашель не являются болезнью туберкулез, это не главная болезнь, это симптомы. А главная болезнь – это бактерии в легких. Это скрытая болезнь. Когда они это открыли, они уже не старались устранить высокую температуру и кашель, а старались устранить бактерии из легких. И когда у них получалось устранить бактерии, то кашель и температура проходили сами собой. Это просто как пример.

Бактерии в ваших легких – это как всепроникающее страдание. Высокая температура и кашель подобны страданию перемен и страданию страданий. Когда мы страдаем, то мы очень явно видим страдание страданий. Страдание перемен мы тоже не видим как страдание, мы думаем, что это счастье. Это наша ошибка. Мы также никогда не задумываемся о всепроникающем страдании, которое является основой для этих двух видов страданий. А всепроникающее страдание – это бактерии омрачений в вашем уме. До тех пор пока в вашем уме, как в легких, будут находиться эти бактерии, бактерии ваших омрачений, вы будете страдать в сансаре. Это сансарическая болезнь «туберкулез». И так, это страдание, и до тех пор, пока у вас есть бактерии в легких, вы говорите: «У меня есть болезнь туберкулез».

Когда я заболел туберкулезом, врач мне сказал, что главное – это бактерии в ваших легких, и если я не уберу эти бактерии, болезнь не уйдет. Когда я его слушал, у меня возникло понимание того, что, если я буду принимать лекарства, то эти бактерии исчезнут, и легкие станут здоровыми. Наличие высокой температуры, поднялась она или опустилась, кашель усилился или убавился, перестало меня интересовать. Я думал о самом главном: «Как было бы хорошо, если бы мои легкие избавились от этих бактерий, тогда я выздоровею». Врач мне это объяснил, и я это понял. В результате я каждый день принимал лекарства. Ради чего? Ради того, чтобы уничтожить эти бактерии. Врач мне сказал: «Лекарства надо принимать постоянно. Эти бактерии туберкулеза очень хитрые – вы можете не чувствовать боль и будете думать, что выздоровели, но потом вылечиться станет невозможно». Он мне так хорошо объяснил, что после этого я постоянно принимал лекарства, даже когда ничего не болело, не было температуры и кашля, я не говорил: «Все, я выздоровел, хватит». Врач видел, что все равно бактерии еще есть, что я еще не излечился. Поэтому я постоянно принимал лекарства, и, таким образом, выздоровел. Потом я понял, что это хороший пример, так надо объяснять.

И точно также, до тех пор, пока в вашем уме есть бактерии омрачений, это даже хуже, чем болезнь туберкулез. Поэтому Шантидева говорил, что когда люди заболевают какими-то обычными болезнями, то они очень осторожны. Но что касается нашей болезни омрачений, мы страдаем от этой болезни с безначальных времен и не проявляем осторожности к этой болезни, – это наша ошибка. Это наша очень большая ошибка. Поэтому думайте таким образом: «Пока мой ум несвободен от болезни омрачений, от бактерий омрачений, я обладаю природой страдания. Это болезнь сансары. Все остальные страдания в этом случае обязательно произойдут, потому что там есть основа для этих страданий. И здесь, если пациент по-настоящему понимает все то, что ему объясняет доктор, то он говорит: «Как было бы хорошо, если бы мои легкие были полностью чисты от этих бактерий туберкулеза».

Также подумайте: «Как было бы хорошо полностью устранить бактерии омрачений из моего ума». И когда у вас такое желание порождается каждый день, спонтанно, это означает, что

вы развили отречение. Это называется отречением. Отречение – это не когда вы что-то отбрасываете, отречение – это когда вы понимаете, что до тех пор, пока мой ум страдает от болезни омрачений, я страдаю всепроникающим страданием. Это подобно болезни туберкулез. Из-за этого будут происходить все остальные страдания. И если я полностью избавлю свой ум от этой болезни омрачений, то устраню все страдания. В повседневной жизни вы стараетесь решать свои проблемы где-то во внешнем мире, но это бесполезно. Одну проблему вы разрешаете, но на смену ей приходит другая. Таким образом, проблемы никогда не заканчиваются, потому что у вас есть бактерии болезни в вашем уме.

Спросите своих бабушек, дедушек. Всю жизнь они старались решать проблемы, но проблемы не заканчиваются. Даже в восемьдесят пять лет, всю жизнь день и ночь работая над решением своих проблем, они говорят: «У меня полно проблем». Потому что вначале они не нашли эффективного решения. Это подобно тому, как человек, который болеет туберкулезом и не устраняет бактерии из легких, просто кладет холодный компресс себе на лоб: «О, как хорошо у меня температура снизилась». Потом принимает что-то от кашля, что делает кашель немного меньше. Но потом кашель возникает вновь и вновь. Вот так мы лечимся. Поэтому нужно поступать мудрее.

Вам нужно сказать себе, что самый мощный, самый эффективный метод решения моих проблем – это устранение болезни омрачений из моего ума: «Пусть я смогу полностью устранить всю болезнь омрачений из своего ума!» В буддийской философии говорится, что все благие качества ума пребывают в уме по природе. Все хорошие качества вашего ума подобны органам вашего тела. Все омрачения подобны болезни, подобны бактериям в этих органах. Они не являются вашими от природы, это как нечто чужеродное, что пришло в ваш ум. Эти омрачения можно устранить из вашего ума, поскольку они не пребывают в природе ума. Поэтому породите такое желание: «Пусть я смогу освободиться от этой болезни омрачений. Пусть я смогу освободиться от всепроникающего страдания!» Что касается всепроникающего страдания, то когда вы под контролем омрачений перерождаетесь, то ваши тело и ум обладают этим всепроникающим страданием. У вас есть основа для страданий.

В чем состоит наша дебютная ошибка? Мы родились под контролем омрачений – это наша дебютная ошибка. Старение, болезни – всё это обязательно будет приходить к нам, потому что мы уже совершили главную дебютную ошибку, – мы родились под контролем омрачений. И теперь нам нужно удостовериться, что в будущей жизни мы не родимся под контролем омрачений. Для этого вам необходимо умереть не под контролем омрачений, а умереть с позитивным состоянием ума. В особенности с познанием пустоты, в особенности с умом, полностью свободным от омрачений, тогда вы переродитесь под контролем сострадания. А когда вы рождаетесь под контролем сострадания, то вы контролируете рождение, контролируете свою смерть и сами можете выбирать, когда вам умирать, а когда вам не умирать. Тогда у вас в жизни появляется определенная свобода.

В настоящий момент у вас нет никакой свободы. Вы подобны сухим листьям, которые сдувает ветер кармы. Какими бы духовными людьми вы себя ни считали, но в действительности вы подобны сухим листьям, которые несет кармический ветер, у вас нет никакого выбора. У вас нет контроля над смертью, нет контроля над перерождением, нет контроля над жизнью. Что бы вам ни продиктовали ваши омрачения, вы выполняете это, у вас нет никакого контроля над своей жизнью. Вы стали рабами омрачений, это называется «сансарой». И не только вы, все живые существа – рабы омрачений. Поскольку все они – рабы омрачений, то они бесконтрольно рождаются, бесконтрольно живут, бесконтрольно заболевают и бесконтрольно умирают. Это четыре неконтролируемые реки. Здесь не только вы, но и все живые существа с безначальных времен являются несомыми этими четырьмя

неконтролируемыми реками. Это река неконтролируемого рождения, река неконтролируемой болезни, река неконтролируемого старения и река неконтролируемой смерти. Вас несут эти четыре реки.

В дополнение к этому лама Цонкапа говорил, что вас опутали веревки загрязненной кармы. Поэтому под контролем кармических отпечатков вы испытываете очень много различных страданий. Из-за неведения вы создаёте очень много отпечатков негативной кармы, и из-за их проявлений основную часть времени вы испытываете страдания, испытываете результат проявления отпечатков негативной кармы.

В дополнение к этому у вас есть цепляние за истинность, которая является источником всех омрачений, источником всех отпечатков кармы. Оно пребывает в совершенно надёжном безопасном месте, в металлической клетке, вы не можете устранить его. Вдобавок к этому, если бы эта клетка находилась в видимом месте, то было бы не так страшно, но эта клетка находится в совершенно невидимом месте, в полной тьме, неведении. Поэтому все живые существа с безначальных времен и по сей день возвращаются в сансаре.

С безначальных времен и по сей день, все живые существа страдают от трех видов страданий. И когда вы так думаете, то можете испытать сострадание ко всем живым существам. Это то, что лама Цонкапа объясняет в «Трёх основах пути». Чтобы развить сострадание, очень важно в этот момент думать о том, как вы и все живые существа страдаете от всепроникающего страдания. В первую очередь вам самим нужно видеть это всепроникающее страдание, как нечто самое худшее, и пожелать избавиться от всепроникающего страдания, от болезни омрачения. И точно также вам нужно желать всем другим живым существам: «Пусть все живые существа избавятся не только от временных страданий, но также от всепроникающего страдания, от болезни омрачений». И такое сострадание, когда вы желаете всем живым существам избавиться от этих трёх видов страдания, называется великим состраданием.

Итак, породите такое сострадание ко всем живым существам. Для этого вам самим необходимо каждый день вспоминать о том, что страдание страданий – это не кошмар, страдание перемен – это тоже не кошмар, но всепроникающее страдание – это по-настоящему очень опасно. Что касается всепроникающего страдания, то вы его не устраните, если за вас просто помолится какой-нибудь лама. Будда говорил о том, что если вы просто читаете мантры, или за вас кто-то молится, в этом случае вы не избавитесь от всепроникающего страдания, вам нужно самим устранить это страдание, другие не смогут этого сделать за вас.

В тексте «Уттаратантра» говорится о том, что ваше освобождение от болезней омрачений никто не удерживает в руках. Нирвана – это освобождение от болезней омрачений или рабства омрачений. Это то, что называется «нирваной». Нирвану никто не удерживает. Это освобождение никто не может вам подарить. Вам нужно создать причины для его достижения. Какую причину вам нужно создать? Вам нужно создать причину устранения этой болезни омрачений. Что касается этой болезни омрачений, то если вы не применяете противоядий, сама собой она не пройдет, вам необходимо применять противоядия. Так же, как с болезнью туберкулез, – эти бактерии сами собой не исчезнут, а наоборот, они будут размножаться. Также и с болезнью омрачений: если вы не применяете противоядий, то омрачения также размножаются, увеличиваются, и это становится очень опасным. Когда омрачения приумножаются, вы сходите с ума. Иногда в повседневной жизни вы тоже сходите с ума, когда эти омрачения увеличиваются. Вы этого не замечаете, но вы очень часто сходите с ума, когда увеличиваются эти омрачения. Иногда, когда у вас возрастает болезнь гнева, вы становитесь сумасшедшими. Сами несчастливы и других делаете

несчастливыми. Иногда, когда у вас возрастает привязанность, вы тоже сходите с ума. Вы ничего не видите, только один этот объект, это подобно тому, как люди сходят с ума.

Так, если вы неосторожны с этой болезнью омрачений, то когда омрачения увеличиваются, в этот момент вы становитесь ненормальными. Если ваше эго становится всё больше и больше, то вы тоже сходите с ума. Когда вы все время думаете: «Я, я, я... Другие все время говорят обо мне, завидуют мне», – это тоже говорит о том, что вы почти сошли с ума. Ваш ум сошел с ума из-за эго. Поэтому не смотрите на ошибки других людей, на себя посмотрите – насколько вы сошли с ума из-за этих омрачений. Вы легко говорите: «Они сошли с ума, у них «крыша поехала». У вас самих сколько раз «крыша съезжала»? До тех пор пока мы страдаем болезнью омрачений, мы все подвержены этому. Это будет до тех пор, пока вы не достигнете полной стабильности, нирваны, полной свободы от болезни омрачений – это то, что будет происходить снова и снова. Результат этой болезни омрачений – это длительное пребывание в аду, в мире голодных духов, – это ужасно. Не одну кальпу, а многие кальпы вы пребываете в аду, где ваше тело воедино сливается с огнем. Поэтому по сравнению с этими страданиями наши мирские страдания просто ничтожны, это детские страдания. Далее подумайте о страданиях ада, все они являются результатом болезни омрачений. И тогда вы будете бояться болезни омрачений. Болезнь туберкулез – это просто ничто. Когда я испытал испуг от болезни туберкулез, я подумал о том, что по сравнению с болезнью омрачений в болезни туберкулеза вообще ничего страшного нет, а болезнь омрачений – это очень страшно.

Ад никто не создает, ад является результатом проявления отпечатков негативной кармы, которые возникают из-за этой болезни омрачений. Поэтому нет ничего страшнее, нет ничего более ужасного, чем эта болезнь омрачений. Таким образом, вы желаете: «Пусть я смогу избавиться от этой болезни омрачений, пусть все живые существа освободятся от этой болезни омрачений». Это ваше конечное желание. И здесь вы желаете себе и всем живым существам не пребывающей нирваны. Поэтому как я говорил:

«Когда я думаю о счастье, я желаю достичь просветления,
 Когда я думаю о страдании, я тоже желаю достичь просветления,
 Когда я думаю о собственном благополучии, я желаю достичь просветления,
 И когда я думаю о благополучии всех живых существ, я желаю достичь просветления».

Со всех точек зрения у меня есть только одна цель – это достижение состояния будды. Когда я достигну этого безупречного состояния будды, все мои желания осуществятся, желания других также осуществятся, я обрету безупречное счастье, и мои страдания будут полностью устранены. Я помогу другим живым существам обрести безупречное счастье и помогу им избавиться полностью от всех страданий. Когда я исследую эту теорию со всех сторон, то, в конце концов, всё сводится к тому, чтобы достичь состояния будды. Это дебютный ход. В шахматах очень важен дебют, и когда вы правильно выстраиваете дебют, вам необходима цель. Без цели вы не сможете сделать правильный дебютный ход. А с очень ясной целью вы сможете сделать правильный дебютный ход, и это будет очень мощный дебютный ход. Так вы сможете продумать ситуацию со всех точек зрения: и с точки зрения нападения и с точки зрения защиты.

Достижение состояния будды – это самая лучшая цель. Если с такой целью вы сделаете ход, а это может быть лучший ход, он будет очень мощным. Поэтому, когда вы начинаете понимать учение по четырем благородным истинам, то оно помогает вам очень ясно поставить перед собой цель. Эта цель очень важна, и поэтому учение по четырем благородным истинам – это как позвоночник Учения Будды.

Что касается великого сострадания, то вы желаете всем живым существам избавиться не только от одного, а от всех трех видов страдания, в особенности от всепроникающего страдания. Это безмерное сострадание. Почему оно так называется? Потому что в первую очередь вы желаете живым существам избавиться не только от временных страданий, но полностью от всех страданий. Второе, вы желаете этого не нескольким живым существам, а всем живым существам, поэтому это называется «безмерным состраданием». Что касается вашей молитвы о безмерном сострадании, то это четыре строки. Как я говорил вам до этого, я произносил четыре строки молитвы о безмерной любви и четыре строки о безмерном сострадании. Эти наставления передаются по линии Энсапы:

«Пусть все живые существа избавятся полностью от страданий и причин страданий. Как было бы хорошо, если бы они полностью избавились от страданий и причин страданий. Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы избавить всех живых существ от всех страданий и причин страданий. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я осуществил это!»

Эти четыре строки молитвы безмерного сострадания, и точно такая же молитва произносится по отношению к безмерной любви:

«Пусть все живые существа обретут полное счастье и причины счастья. Как было бы хорошо, если бы они обрели полное счастье и причины счастья. Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы они обрели полное счастье и причины счастья. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я осуществил это!»

Термин «полное счастье» имеет глубокий смысл, здесь речь идет о полной свободе от омрачений. Когда вы говорите: «Пусть все живые существа избавятся от полного страдания», то речь идет не о временном страдании, а о всепроникающем страдании. Это четыре строки, которые относятся к безмерной любви и также к безмерному состраданию. Эту молитву вам нужно произносить утром, в течение дня, или перед сном. Это очень мощная молитва. В прошлые времена великие мастера Кадампы вместо того, чтобы читать большое количество мантр, основную часть времени читали такую молитву. И в этот момент они обдумывали полностью всю философию. Они обдумывали четыре благородные истины, и по-настоящему обретали такое желание по отношению к себе и по отношению к другим.

Тогда ум становится крепким и здоровым. Иногда мы читаем мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА». Ваше эго, ожидает, что, прочитав мантру «ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА», получит подарок от Зеленой Тары: «Тогда я не буду болеть, внучка болеть не будет, все мои желания исполнятся». Так вы питает свое эго. Если после того как вы читали мантру Тары, ваши дети заболеют, вы махнете рукой: «О, Тара тоже не помогает. Наверное, Ваджрапани лучше, чем Тара». Потом начнете читать: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». Читаете, читаете – не помогает, вы опять говорите: «О, Ваджрапани – тоже не сильный. А какое же божество сильнее?» Всё это детские игры. Вы едете в один храм, заказываете молитву, потом говорите: «О, эта молитва не сильная», потом едете в другой храм и снова говорите, что тут тоже молитва не сильная.

Я один раз слышал историю об одном бурятском мужчине, который купил «бумбу богатства». Говорят, что если эта бумба будет находиться в доме, то придет богатство. Он ее купил и поставил дома. Потом читал молитвы, но деньги так и не появились. Тогда он принес эту бумбу одному моему тибетскому знакомому со словами: «Эта бумба не работает,

дайте мне другую бумбу. Она у меня целый год стоит, но богатство так и не пришло. Дайте мне другую бумбу, которая по-настоящему работает». Это всё от незнания философии. Если вы это понимаете, то для вас – есть временный успех или нет временного успеха, – значения не имеет.

Для вас самое главное – это знать, что в ваших легких есть болезнь. Если кашель немного уменьшился, то для вас разницы нет. Вы не будете говорить: «Сегодня у меня кашля нет – как хорошо», не будете прыгать от радости. Вы скажете: «Пока бактерии не покинули моих легких, даже если кашель уменьшился, какая разница? Если кашель усилится, кошмара тоже нет». Вы не будете причитать: «Какой кошмар, я сегодня пять раз кашлял!» Вы не будете этого замечать: «Самое главное – надо излечиться от бактерий, надо избавиться от них». Точно также, если в вашем уме будут омрачения, то, испытываете вы временное счастье или временное страдание, – разницы нет, самое главное – нужно убрать эту болезнь омрачений. Это самое главное – это ваша цель. Вы желаете всем живым существам избавиться от этой болезни омрачений: «Когда они избавятся от этой болезни омрачений своего ума, они обретут настоящее счастье. Я для себя желаю этого, и другим желаю того же».

Это настоящая махаянская молитва. Если вы все будете молиться таким образом, молиться искренне, то махаянский буддизм постепенно обретет сильный корень в Бурятии.

В течение двадцати лет я передаю учение, и именно в этом моя цель. Будда начал с учения по четырем благородным истинам и в конце также завершил учением по четырем благородным истинам. Я также начал с учения по четырем благородным истинам и в конце также завершу учением по четырем благородным истинам. Это позвоночник буддизма. Если вы думаете о четырех благородных истинах с точки зрения всех живых существ, то это махаянское учение. Тогда вы желаете, чтобы все живые существа обрели такое состояние ума, в котором развит весь потенциал и устранены все ограничения.

Итак, мы закончили тему безмерного сострадания, теперь безмерная радость. Безмерная радость – это нетрудно. Как только вы поймете, что ум, полностью свободный от омрачений – это безупречное счастье, вы подумаете о том, как было бы хорошо, если бы все живые существа не имели страданий, никогда бы не разлучались с безупречным счастьем, – это и есть безмерная радость. Если я один избавлюсь от страданий и обрету безупречное счастье, то это не радость. В Махаяне безмерная радость – это когда вы думаете о том, чтобы все живые существа избавились от страданий и никогда не разлучались с безмерным счастьем. Это мечта, это безмерная радость, это счастье, ваше «седьмое небо».

А вы думаете так: «Если бы у меня появился миллион долларов, как бы это было здорово. На этот миллион я купил бы себе машину, все бы на меня смотрели, у меня было бы красивое тело, множество украшений. Как это здорово! Вот это моя мечта!» Это не махаянская мечта, это все равно болезнь, это все равно страдания. Далее, если вы как один человек полностью избавитесь от своих страданий, обретете безупречное счастье, то это тоже не является большой радостью с махаянской точки зрения. Безмерная радость – это когда вы думаете: «Пусть все живые существа полностью избавятся от страданий и никогда не разлучаются с безупречным счастьем!» Это безмерная радость. Есть четыре строки для безмерной радости:

«Пусть все живые существа избавятся от полного страдания и никогда не разлучаются с безупречным счастьем.

Как было бы хорошо, если бы они избавились от страданий и никогда не разлучались со счастьем.

Я принимаю на себя ответственность за то, чтобы привести их к полному избавлению от страданий и к тому, чтобы они никогда не разлучались с безупречным счастьем. Будды и Божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я осуществил это!»

Это безмерная радость. Вам нужно молиться таким образом. Тогда для вас настоящая радость будет в том, чтобы все живые существа избавились от полного страдания и никогда бы не разлучались со счастьем. Если это станет вашей радостью, то когда живые существа обретают какое-то временное счастье, то вы всегда будете испытывать только радость и никогда не позавидуете. Поскольку у вас нет сорадования, то вы испытываете зависть тогда, когда другие добиваются временного успеха. Это очень ненормально. Когда у вас есть такая радость: «Пусть у него будет не только временное счастье, но и полное счастье, пусть он вообще страданий не испытывает. Как это было бы хорошо!» Тогда, когда ваш сосед купит машину, вы будете думать: «Как хорошо! Мой сосед так долго и много работал, наконец-то он купил себе машину. Как хорошо, пусть эта машина не ломается. Машины быстро ломаются, пусть его машина не ломается, пусть она будет долго-долго служить моему соседу. Потом я вместе с моим соседом буду на ней кататься». При встрече с ним, вы скажете: «О! Я рад, что вы купили машину. Такая красивая машина! Но не думайте, что это только ваша машина – это наша машина». Он будет рад. Вот так жить надо. Когда ваши соседи или родственники что-то покупают – это тоже ваше. Вы вместе можете пользоваться этими вещами, можете попросить у них. Надо радоваться.

Кто бы ни добился какого-то маленького счастья, вам все время нужно радоваться за этого человека, это по-настоящему очень счастливое состояние ума. Я придерживаюсь такого образа мышления, поэтому всегда, когда другие люди счастливы, я еще более счастлив. Такое счастье за деньги купить невозможно. Когда я немного помогаю другим, и они становятся чуть-чуть более счастливыми, я внутри еще больше счастлив. Это нормальный ум. Человек с ненормальным умом сам никогда не поможет, а когда другие люди, усердно работая, получают немного удачи, он становится несчастливым. Это очень ненормальный ум. Поэтому не надо жить с таким образом мышления. В отношении любого человека, который немного счастлив, думайте: «Как хорошо! В сансаре это не настоящее счастье, это временное счастье, но это лучше чем страдание страданий. Пусть они не «летают», пусть они обретут полное настоящее счастье – ум, полностью свободный от омрачений. Это настоящее счастье. Пусть они обретут также и это настоящее счастье».

Ваш ненормальный ум легко испытывает зависть, когда к какому-то человеку немного приходит удача, вы не можете этого терпеть. А когда у людей возникают проблемы, вы рады, звоните знакомым и говорите: «У меня есть хорошая новость». «Какая?» «У нашего соседа с дурным характером машина сломалась!» «О! Это правда?» «Да, да, сломалась. Как хорошо!» Это ненормальный ум.

Никогда не радуйтесь чужим проблемам, проблемам других людей. Даже, когда у вашего врага проблемы, вы должны чувствовать сострадание. Среди живых существ нет ваших врагов, все они ваши матери – живые существа. Есть только один враг, здесь внутри – ваше эго, ваши омрачения. Это ваш враг, его надо ругать, ему надо завидовать. Шантидева в тексте «Бодхичарья-аватара» написал, что ваш эгоистичный ум, ваши омрачения – это им надо завидовать. Если вы кому-то хотите завидовать – завидуйте им. Если вы хотите кого-то критиковать – критикуйте их. Если вы хотите смотреть на кого-то с высокомерием – на свое эго смотрите с высокомерием: «Вы – омрачения, ничего не хорошего не умеете, вы всегда создаете проблемы. Вы мои настоящие враги». Ваши враги – это не живые существа. Вам нужно ввести это в привычку в отношении вашего настоящего внутреннего врага – ему надо завидовать, на него надо смотреть сверху вниз, над ним надо смеяться. Всегда уважайте

живых существ, а со своим эго, своими омрачениями – поступайте так. Тогда это будет буддийской практикой.

Это учение Шантидевы очень полезно. Итак, никогда не завидуйте ни одному живому существу, завидуйте своим собственным омрачениям. Никогда не испытывайте чувства соперничества по отношению к другим живым существам, соперничайте со своими омрачениями. Если возрастают омрачения, то говорите: «Я увеличу свои позитивные состояния ума. Я сделаю омрачения слабее и увеличу позитивные состояния ума». Это настоящее соперничество. Благодаря такому соперничеству ваш ум полностью избавится от омрачений. Такое соперничество – не по отношению к какому-либо живому существу, а по отношению к своим омрачениям, – это очень хорошо. Посмотрите в свой ум и проверьте, что у вас сильнее: позитивные состояния ума или негативные, и если вы видите, что сильнее негативные состояния ума, то завидуйте им. Вам нужно завидовать омрачениям, думайте: «Что же мне такое сделать, чтобы омрачения стали слабее?» Это настоящая практика. Завидовать омрачениям очень полезно. Завидовать живым существам – в этом нет ничего полезного, потому что живые существа не являются вашими врагами, это ваши друзья. Это ненормально. Ваши омрачения – это настоящие враги, им надо завидовать. Это белая зависть.

Зависть к своим омрачениям – это белая зависть. Можно говорить о белой зависти и о черной зависти. Иногда вы говорите: «У меня к вам есть белая зависть», – этим вы подчеркиваете, что вы цените что-то, и выражаете это как наличие белой зависти: «У вас так хорошо получилось, я вам завидую «белой» завистью». У вас ничего такого черного: «Я рад, что вы счастливы, что у вас такая удача». В отношении такой «белой» зависти в буддизме говорится, что так завидовать своим омрачениям – это совсем «белая» зависть. Итак, у вас есть такая склонность завидовать, измените объект своей зависти. Когда вы уже позавидовали какому-то другому человеку, скажите: «Нет, нет – мне нужно завидовать своим омрачениям, это мой настоящий враг. А этот человек – это не мой враг, это моя добрая мать – живое существо».

Если вы просто скажете себе: «Не завидуй», вы не сможете перестать завидовать. Когда вы почти позавидовали кому-то, скажите себе: «Нет, нет – это моя добрая мама, сколько раз она мне помогала. Омрачения мне мешают, им надо завидовать, а другие мне не мешают». Испытывать зависть к зависти – это очень тяжело, после этого ваши омрачения скажут вам: «Хорошо, не надо завидовать». Потом они сами по себе уйдут. Это очень хорошая техника для того, каким образом уменьшить омрачения, как уменьшить зависть. Скажите: «Я никогда не буду завидовать живым существам, а буду завидовать только своим омрачениям». Когда вы уже почти испытали зависть, скажите себе: «Нет, я пообещал, я не буду завидовать. Это мои матери – живые существа, а мои омрачения – это настоящие враги. Вместо этого я буду сорадоваться, если мои матери – живые существа обретают временное счастье».

Когда любой человек счастлив, вы должны быть еще более счастливыми: «Как хорошо, что они счастливы». Когда вы находитесь дома, а ваш сосед включает музыку и становится шумно, думайте: «О, как хорошо! У моих соседей долгое время было много трудностей и проблем, они часто спорят. Сегодня у них играет музыка, они счастливы. Пусть они будут счастливы». Вы не будете говорить: «Эта громкая музыка мне мешает, я хочу сидеть в медитации, а мой сосед мешает, включает музыку. Из-за него у меня медитация не получается». Потом вы не будете злиться, звонить по телефону в полицию: «Что такое там происходит? Он мне медитировать мешает!» – если вы так поступаете, то вы не буддист, вы позорите буддизм. Когда ваш сосед счастлив, думайте: «Как хорошо, пусть он один день будет счастлив».

Терпение – это практика, вот в это время самая лучшая практика, – это терпение. Вы тоже можете хорошо отдохнуть, постучитесь к нему: «Что вы делаете? Можно прийти к вам в гости?» «Пожалуйста, проходите, садитесь сюда, я рад!» «И я рад быть у вас на вечеринке!» Но с пустыми руками не ходите, возьмите с собой сок: «Это с моей стороны вам подарок». Так вы сидите вместе, отдыхаете. Это счастливый ум. Потом, назавтра утром, вы можете узнать, что ваш сосед умер. Вчера ночью вы завидовали ему, злились, а утром услышали, что он умер. Вы подумаете: «Как мне плохо, почему я так делал?» Вот так многие ошибаются. Ваш сосед, или ваш родственник – вы вместе на короткое время, потом вы расстанетесь. Потом, даже если вы захотите его увидеть, вы не сможете этого сделать. Когда есть возможность видеть друг друга, будьте счастливы, с радостью делайте друг друга счастливыми. Зачем завидовать? Завидовать надо своим омрачениям – с безначальных времен и до сих пор они делают наши умы своими рабами. С ними надо бороться за свободу. Когда кто-то вам не дает свободу, вы кричите и требуете дать вам свободу: «У меня есть человеческая свобода, а он лишает меня свободы». Вот так кричать надо на омрачения. Они вам не платят ни одной копейки и из жизни в жизнь делают вас своими рабами. Мы все рабы своих омрачений – это то, что вам нужно понять. Вам нужно сказать: «Теперь с меня достаточно, я больше не хочу быть рабом своих омрачений». Делайте все, чтобы устранить эти омрачения. Это ваша практика.

А теперь безмерная равенность. Безмерная равенность – это основа для безмерной любви и сострадания. Когда вы порождаете безмерную любовь, безмерное сострадание, то безмерная радость у вас возникает сама собой, – это результат безмерной любви и сострадания. Эта безмерная радость делает вас очень счастливыми. Нет радости выше, чем безмерная радость. Вы все время будете счастливы, и это результат безмерной любви и сострадания. Эти безмерные любовь и сострадание возникают из безмерной равенности.

Что касается равенности, то различают два вида равенности. Один из видов равенности, – это когда вы не делите людей на друзей и врагов, а испытываете одинаковое чувство ко всем живым существам. Второй вид равенности, – это когда вы всем живым существам желаете одинаково обрести счастье и одинаково желаете им всем избавиться от всех страданий. Это второй вид равенности. И среди этих двух видов равенности основой для любви и сострадания является первый вид равенности, когда вы не проводите делений на друзей и врагов, а всех живых существ видите одинаковыми.

Каким образом вам взрастить такое видение? Враги становятся друзьями, друзья становятся врагами – тогда зачем же делить людей на друзей и врагов? Мы с безначальных времен обладали бесчисленными жизнями. В этих бесчисленных предыдущих жизнях все живые существа были вашими врагами, а также были вашими друзьями. Тогда разницы нет, зачем делить их? Они совершенно одинаково были и вашими друзьями, и ровно столько же они были и вашими врагами. Между ними нет никакой разницы. Если говорить о периоде с безначальных времен и по сей день, то вы не сможете сказать, что живое существо было больше вашим другом, чем врагом, или наоборот. Они совершенно одинаково были вашими друзьями и врагами.

Также, что касается будущего, то вчерашний друг завтра может стать врагом, а вчерашний враг может сегодня стать другом. Поэтому в будущем нет такой определенности, что кто-то все время будет другом или что кто-то все время будет врагом. Поэтому не слишком испытывайте привязанности к такой категории как друзья, и не испытывайте слишком большого отвращения к такой категории как враги.

В отношении человека, к которому вы немного привязаны, скажите себе: «Он может стать моим врагом. Зачем мне к нему слишком привязываться? Зачем мне все свои секреты ему открывать»? Все свои секреты никому не раскрывайте. Слишком полагаться не надо, слишком гневаться тоже не надо. Наш ум подобен маленькому ребенку, когда ему кто-то немного понравится, он полностью полагается, а когда кто-то не понравится, он начинает видеть другого человека своим врагом: «Я не хочу видеть его, даже не хочу слушать его». Это детский ум. Всегда надо придерживаться ровного отношения.

Я расскажу вам, какова ваша ситуация в настоящий момент. Ваш ум подобен обезьяне, перед которой стоят три корзины. По этим трем корзинам вы распределили всех живых существ, как яблоки. Что касается категории тех живых существ, которые немного приятны для вашего эго, вы сажаете их в среднюю корзину и называете их своими друзьями. Это – мой друг, вы берете это яблоко и целуете. Затем из середины достаете первое яблоко, говорите: «О, это мой самый близкий друг». Далее, следующая категория живых существ – те, кто не очень приятны вашему эго, вы их сортируете в отдельную корзину и называете их врагами. Точно такие же яблоки вы видите как какие-то очень черные яблоки. Это ваше представление, среди яблок разницы нет, но вы видите это яблоко черным. Если бы это яблоко было черным по своей сущности, то другой человек также видел бы это яблоко черным, но он не видит его черным, он видит его как очень красивое яблоко. Вы видите его черным, потому что это ваше представление. И после этого вы говорите, что в этой корзине, которая соответствует категории врагов, яблоки очень плохие.

Далее, следующая третья корзина – это посторонние: те, кто не является неприятными для вашего эго, вы не испытываете к ним отвращения, они не полезны для вашего эго – вы просто игнорируете их. Тогда для вас это просто категория посторонних, нейтральных: «Они со мной совершенно никак не связаны, это те, кто не вредит моему эго и не помогает». Вы их полностью игнорируете. Большинство живых существ вы игнорируете, потому что они никак не связаны с вашим счастьем или страданием, хотя все они имеют к вам отношение, но вы не видите их, как имеющих с вами связь, связь с вашим счастьем и страданием.

Этого ваши глаза не видят, поэтому вы считаете других посторонними. А тех существ, кого вы очень явно видите, которые полезны вашему эго, называете: «Это мой друг». Так, у вас есть несколько друзей. Когда вы явно видите нескольких человек, которые вредят вашему эго, то вы называете их «врагами». Вы не замечаете большую часть картины – большинства живых существ, считая их посторонними, и вам без разницы, болеют они или умирают: «Пусть умирают, ничего страшного». Когда просто из интереса узнаете, что кто-то умер, думаете: «Ай, ничего». А когда умирает кто-то из ваших близких, вы плачете: «О, кошмар! Мой близкий человек умер. Надо молитвы читать, всю ночь спать не буду». А когда где-то тысячи и тысячи человек умирают, вы считаете: «Ай, ничего страшного». Вот такие вещи происходят. Это ошибка.

Далее, как вы поступаете. Вы берете яблоко из корзины своих друзей и говорите: «Теперь этот человек не приносит мне пользы, а наоборот говорит обо мне что-то плохое», вы называете его врагом и перекладываете в корзину врагов. А кто-то из врагов сказал о вас что-то приятное, и вы перекладываете это яблоко в категорию друзей. Из категории нейтральных людей вам кого-то представили, и этот человек сказал о вас что-то приятное, вы кладете это яблоко в корзину друзей: «Теперь это мой друг». Так, как обезьяна, вы сортируете эти яблоки по трем категориям. Вам нужно прекратить это. У вас должна быть только одна корзина – это корзина живых существ. Это матери живые существа, которые ко мне крайне добры, это моя категория друзей. Все живые существа – это категория моих друзей.

Также вам необходима одна корзина под названием «враги» и в ней соберите все ваши омрачения. Посадите все свои омрачения в эту корзину и скажите себе: «Это мои враги. Они не находятся в природе моего ума, это не часть моего ума. Это нечто чужеродное, какая-то болезнь, которая появилась в моем уме. Это мои настоящие враги. Их мне необходимо устранить. Я уничтожу их. Что касается корзины моих матерей живых существ, они очень драгоценны – это мои матери, и я буду делать все для их счастья. Они важнее, чем я – это мои самые драгоценные объекты. В моей жизни самое важное – это Будда, Дхарма, Сангха, Духовный Наставник, который является воплощением Будды, Дхармы, Сангхи; и все живые существа. Я являюсь их слугой». Тогда ваш образ мышления, – это очень хороший образ мышления, это преданность Учителю. Это лучший способ смотреть на всех живых существ, это образ мышления, соответствующий бодхичитте. Посадите все свои омрачения в корзину ваших врагов и скажите: «Я их уничтожу, и когда я их уничтожу, это будет безупречное счастье. Тогда я стану настоящим героем. В настоящий момент я не герой, потому что мне диктуют мои омрачения». Вам нужно думать таким образом.

И далее, что касается строк о безмерной равности:

«Пусть мой ум освободится от привязанности и гнева ко всем живым существам, пусть я чувствую равность к ним.

Как было бы хорошо, если бы я обрел такую равность.

Я сделаю так, что мой ум будет испытывать равность ко всем ним.

Будды и божества, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я осуществил это».

Это молитва о безмерной равности.

Эти четыре безмерных – ваша главная практика. Теперь у вас есть философия, есть все необходимые основания, стоящие за этими словами, поэтому так молитесь, читайте эти слова. И тогда день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Тогда у вас не будет никаких врагов среди живых существ, а будет только один враг – это ваши омрачения. Даже если вас кто-то критикует, он станет очень хорошим тренером для вашего ума. Не врагом, а очень хорошим тренером, вы скажете: «Очень хорошо, большое спасибо». Ваши омрачения вам никогда не помогают, а все время только вредят, скажите им: «Вы – мой настоящий враг».

Далее, постепенно постарайтесь видеть всех живых существ, как драгоценности, исполняющие желания. Благодаря им вы достигаете состояния будды. Благодаря им вы практикуете щедрость. Благодаря им вы практикуете терпение. Благодаря им вы практикуете нравственность и благодаря им вы практикуете энтузиазм. Также благодаря им вы практикуете концентрацию, потому что хотите достичь состояния будды ради всех живых существ. Благодаря им вы также практикуете совершенство мудрости. Итак, все эти достоинства будды возникают благодаря вашим матерям – живым существам. Поэтому Шантидева говорит: «И Будда, и живые существа одинаково добры к вам в отношении вашего достижения состояния будды. Поэтому, зачем же слишком уважать Будду и не уважать живых существ?» Вам нужно больше уважать Будду, потому что Будда реализовал весь свой благой потенциал и избавился от всех ограничений. Но живые существа точно также добры по отношению к вам с точки зрения достижения состояния будды. Поэтому не уважать живых существ было бы тоже неправильно. Вам нужно уважать вашего Духовного Наставника, Будду, – это очень важно, но одновременно с этим также необходимо не иметь пренебрежения, не игнорировать живых существ, – уважайте их. Здесь необязательно их уважать так же, как вы уважаете вашего Духовного Наставника или Будду, но определенный уровень уважения очень важен.

Это мое очень драгоценное сокровище для вас. Если вы его будете использовать, то вы будете счастливы, и окружающие вас люди тоже будут счастливы.