

Я очень рад всех вас сегодня видеть на учениях. Как обычно вначале породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией стать более хорошим человеком. Это главная цель всех религий. Все религии могут отличаться с точки зрения философии, но при этом самая главная их идея состоит в том, чтобы помогать людям, становиться лучше, помогать укрощать их ум. Это можно сказать о любой религии, в том числе и о буддизме. Если при практике буддизма ваш ум не укрощается, вы не становитесь лучше, то это означает, что вы не практикуете буддизм так, как полагается. Поэтому очень важно уважать все религии и следовать своей собственной религии. Потому что у любой религии цель – это помочь стать человеку более добрым, более хорошим. В буддизме говорится, что недостаточно сделать свой ум более добрым, необходимо сделать ум безупречно здоровым, и тогда вы обретете настоящее счастье. В буддизме Махаяны говорится, что вам также недостаточно сделать свой ум безупречно здоровым, вам необходимо прийти к состоянию будды ради блага всех живых существ, потому что все живые существа хотят такого счастья – безупречно здорового ума. Поэтому вам необходимо их привести к состоянию безупречного счастья.

Корень махаянского буддизма – это любовь и сострадание. Если у вас нет любви и сострадания и при этом вы говорите, что вы практик Махаяны, то это очень большая ложь. Что касается любви к живым существам, то есть три разных уровня любви. Первый уровень – это та любовь, которая есть у большинства из нас по отношению к другим, это обусловленная любовь. Если ты сделаешь то-то и то-то, тогда я буду тебя любить. Это такая обусловленная любовь, любовь «если». Это детская любовь. Как только они заканчивают что-то делать для вас, вы прекращаете их любить: «Подруга, я тебя люблю, пока ты делаешь мне каждый раз подарок. Когда ты перестанешь мне дарить подарки, я скажу тебе: до свидания». Такой способ любить – это детский способ, и вам не нужно любить таким образом. Такая любовь очень легко превращается в гнев, а также она очень легко может исчезнуть.

Второй способ любви – это любовь «потому что»: «Поскольку ты любишь меня, я люблю тебя». Это любовь «потому что». Как только они прекращают вас любить, вы также прекращаете их любить. Вам постоянно шлют письма, в которых пишут: «Я вас люблю», и вы думаете: «Ну, хорошо, я люблю тебя, потому что ты присылаешь мне эти письма, потому что ты меня любишь». Это также детский способ любить, это мирская любовь.

Такая любовь «если» или любовь «потому что» – это непрочная любовь, эта любовь легко может измениться. Когда мужчина и женщина играют свадьбу, женятся, они обещают любить друг друга. Но спустя какое-то время, у кого-то может через десять лет, у кого-то через пять лет, у кого-то может быть через год, это прекращается, потому что эти условия «если» и «потому что» меняются.

В буддизме говорится, что вам нужно любить живых существ третьим способом любви. Третий способ любить – это «несмотря ни на что»: «Несмотря ни на что я тебя буду любить. Несмотря на то, что ты перестанешь меня любить, я все равно буду продолжать тебя любить. Даже, несмотря на то, что ты перестанешь мне дарить подарки, я буду тебя любить. И, несмотря на то, что ты будешь меня критиковать, будешь вредить мне, я буду тебя любить». Для такой любви «несмотря ни на что» требуется глубокая философия, иначе она невозможна. Мы, люди, способны любить других, если они говорят о нас что-то хорошее,

или если они любят нас, но это очень легко. Конечно, если вас любят, в ответ любить несложно. А если вас критикуют, плохо о вас говорят, все равно любить этого человека, – как это сделать, я вам объясню. Если вы будете знать, как любить таким образом, то будете по-настоящему знать, как любить, потому что на первые два способа любви способны совершенно все, даже дети могут так любить. Если вас любят, вы тоже сможете любить в ответ, в этом нет ничего особенного.

Для того чтобы так любить «не смотря ни на что», даже если вас будут критиковать, будут вредить вам, а вы все равно продолжаете любить, для этого потребуется очень высокая философия. Поэтому учение по Ламриму крайне необходимо для обретения третьего способа любить «не смотря ни на что». В первую очередь вам необходимо осознание непостоянства и смерти. Махатма Ганди говорил: «Кого бы вы ни встретили, это может быть ваша последняя встреча, потому что он может умереть, и вы можете умереть, быть может, это ваша последняя встреча. Также вы оба хотите счастья, поэтому изо всех сил старайтесь сделать счастливым этого человека. И тогда никогда вы не будете жалеть об этом». Вы поступаете наоборот, когда вы встречаетесь, вы думаете, что всегда будете вместе и никогда не расстанетесь, и если у вас приходит мысль сделать что-то хорошее, вы думаете: «Я сделаю это потом». А потом вы будете жалеть о том, что вы этого раньше не сделали. Это очень важно: кого бы вы ни встретили, думайте, что может быть это ваша последняя встреча, и радуйте этого человека, делайте что-то, чтобы сделать его счастливым. Я тоже так думаю, и поэтому я никогда ни о чем не жалею. Когда человек умирает, я думаю, что когда мы встречались, я делал все, что было в моих силах, чтобы порадовать его.

Также вам необходимо следующее убеждение в отношении философии: что смерть не является концом жизни, смерть является началом новой жизни. Поэтому ум все время будет продолжать существовать, а тела будут меняться. Поэтому «я» существует с безначальных времен, и будет продолжать существовать бесконечно. И поскольку «я» существует с безначальных времен, все живые существа были моими матерями, они проявили невероятное количество доброты по отношению ко мне. Это не только мои матери, но и живые существа, которые были очень добры по отношению ко мне. Все живые существа в прошлом были крайне добры по отношению ко мне, и в будущем не опираясь на живых существ, я не смогу достичь состояния будды. Поэтому я очень сильно завишу от всех живых существ. В прошлом я зависел от них, я завишу от них в настоящем, и в будущем буду от них зависеть, это очень драгоценные для меня живые существа. Это драгоценности, исполняющие желания. Думайте так: «Благодаря живым существам я смогу развить все благие качества своего ума. Если у меня есть такое понимание, тогда даже если они меня критикуют, это хорошо, они помогают сделать мой ум сильнее. Они не вредят мне, они помогают мне сделать мой ум сильнее. Поэтому мне нужно любить их все время, независимо от того, критикуют они меня или нет».

Итак, вам нужно любить всех живых существ, несмотря на то, что они делают, потому что, если они делают что-то нехорошее по отношению к вам, вам нужно понимать, что они все это делают под контролем омрачений. Шантидева говорил: «Поскольку живые существа находятся под контролем омрачений, из-за этого контроля омрачений у них нет выбора. Поэтому мудрый человек, анализируя это, никогда не злится на живых существ». Вам нужно понять то, что это является ошибкой омрачений. Однажды эти омрачения уйдут из их ума, они не относятся к природе их ума. Даже когда человек проявляет очень дурной характер и

говорит что-то плохое о вас, вам нужно испытывать сострадание: «Как жалко, из-за омрачений он обрел такой дурной характер, постоянно говорит: «Я,я,я», говорит, что все вокруг виноваты, и если я так же буду поступать, то у меня тоже будет дурной характер». Сейчас этот человек так поступает из-за омрачений, он думает, что вы виноваты, все виноваты, думает, что все люди нехорошие, и из-за такого нездорового образа мышления он не будет счастлив. Ситуация будет становиться только хуже, как жалко! «Зачем желать ему проблем? Я желаю ему счастья, я не буду делать ему плохо», – даже если он вас критикует и проявляет дурной характер по отношению к вам, внутри вам нужно любить его и испытывать к нему сострадание: «Как жалко, что он как пьяный, что у него ненормальное состояние ума, как жалко! Его ситуация становится только хуже и хуже. Пусть у него будет здоровое состояние ума». Тогда вы будете создавать такие условия, в которых омрачения этих людей исчезали бы, и вы не будете создавать условия, в которых их омрачения становились бы все сильнее. Когда кто-то находится под сильным контролем омрачений, в этот момент человек ненормальный, он подобен пьяному. В этот момент не старайтесь что-либо посоветовать ему, не ругайте его, это бессмысленно. Ругать не нужно, советовать тоже не нужно. Если пьяный человек говорит, что эта чашка черная, не нужно говорить, что чашка белая. Нужно говорить ему: «Ты прав, это чашка черная». Другого выбора нет, он пьян. Любому человеку, находящемуся под влиянием омрачений, всегда говорите, что он прав, пусть он уснет с такой мыслью. Он пьян от омрачений, соглашайтесь, что эта чашка черная, а завтра утром покажите ему эту чашку, и спросите: эта чашка черная или белая? Завтра утром вы можете дать ему хороший совет.

Чувствовать сострадание очень важно, тогда вам никогда не будет больно. Он пьян омрачениями. Это не ваш близкий человек сейчас перед вами, ваш близкий человек спит, а в данный момент активны его омрачения. Поэтому не думайте, что ваш близкий человек сказал вам такие плохие слова, иначе вы тоже можете сойти с ума, вы тоже станете ненормальным. Это не он говорит, близкий человек сейчас спит, это его омрачения виноваты, это вина омрачений. Когда человек выпьет водки, не он начинает говорить, а водка начинает говорить за него, вы это сразу видите. Точно также, не думайте о нем плохо, пусть он говорит что угодно, – вам какая разница? Ваш ум должен быть спокойным. Что бы вам ни говорили, будьте спокойны: если этот человек сказал правду, то согласитесь с этим, а если сказал неправду, то зачем на это обижаться, какой в этом смысл?

Вот так думайте, вот такие мысли правильные. Тогда, сколько бы проблем ни было у вас в жизни, ваш ум будет спокойным. Я выполняю такую практику, и хотел бы, чтобы вы поступали точно так же, если хотите идти в направлении Махаяны. Вы все еще не являетесь практиками Махаяны, потому что все еще не знаете, что представляет собой безупречное счастье, вы желаете всем счастья, но у вас нет понимания настоящего счастья. До тех пор пока вы не породите даже искусственное отречение, у вас не будет понимания того, что такое настоящее счастье.

Настоящее понимание счастья возникает благодаря пониманию учения по четырем благородным истинам. Тогда вы поймете, что есть только одно счастье, – это ум, полностью свободный от омрачений. Вы поймете, что счастье, возникающее на основе объектов пяти органов, чувственного восприятия, это не настоящее счастье, оно очень низкого уровня. Мы думаем, что счастье, возникающее на основе пяти видов чувственных объектов, это настоящее счастье, мы гонимся за ним, и это наша ошибка. Эти пять чувственных объектов

никогда не принесут вам настоящего счастья. В первую очередь они ненадежны, сегодня они у вас есть, а завтра их может не быть, и вы начинаете думать, что у вас в жизни уже нет опоры, вы опираетесь на что-то ненадежное, это часто бывает в вашей жизни, и это неправильно. Будто один из этих объектов пяти органов чувств является частью вас, – это неправильно.

Некоторые мужчины думают: «Эта женщина, эта моя подруга, – часть моей жизни, без нее моя жизнь неполная», – это тупой мужчина. А женщины думают: «Этот мужчина – часть моей жизни, пока я его не встретила, у меня была неполная жизнь, а как только я его встретила, у меня жизнь стала полной». Все это иллюзия. Это как сказка: когда маленькие дети ее слушают, они думают, что это смысл их жизни: «Когда я встречу принца на белом коне, и он заберет меня, тогда у меня жизнь будет полной, Будда, пожалуйста, помогите мне, когда мой принц придет?» – вот это иллюзия. Эти объекты пяти органов чувств, о чем бы ни шла речь: о принце, о принцессе, не могут сделать вас по-настоящему счастливыми, и вам нужно обрести в этом убежденность.

Богатство, слава, репутация – все это не является объектами настоящего счастья, все это завершается четырьмя способами. Будда говорил: «Любое накопление заканчивается растратой, с кем бы вы ни встретились, с друзьями, родственниками, что бы вы ни накопили, в конце концов, вы расстанетесь с этим. Таково завершение». Если вы думаете, что встреча с принцем или принцессой сделает вас счастливыми, то это просто кошмарная идея, потому что в конце произойдет расставание. И тогда начнется депрессия. Любое накопление заканчивается растратой, сколько бы вы ни накопили богатства, в конце концов, оно уйдет от вас, у вас не останется ничего. Вам нужно понимать, что вы пришли в эту жизнь из предыдущей жизни с пустыми руками. И в конце с пустыми руками вы уйдете в следующую жизнь. Сейчас, в середине, что бы у вас ни было, скажите себе: «Мне этого достаточно». Если у вас есть три смены одежды, то вы можете сказать: «Мне этого достаточно, я ношу одну одежду, а две у меня дополнительные. Слава Богу, мне достаточно». Если вы думаете, что вам все мало и мало, то вы ненормальный человек. Вы переживаете, говорите: «Почему у меня нет новых туфель?» У вас много одежды, но новой одежды нет, тогда вы становитесь совсем ненормальными. Поэтому, что бы у вас ни было, вам нужно сказать, что мне этого достаточно, это лучший способ сделать вас счастливыми.

Любой взлет заканчивается падением. Такова реальность. Никогда не привязывайтесь к славе, репутации, потому что в конце обязательно появятся какие-то плохие новости. Если вас кто-то хвалит, говорите себе: «Не слишком этому радуйся, кто-то будет тебя критиковать. Кто-то меня хвалит, кто-то критикует, какая разница, пусть критикуют. Самое главное то, какой я есть, что я делаю: хорошее или плохое. Это не сделает меня лучше или хуже, поэтому разницы нет. Что я есть – это главное». Так думайте. Тогда вы сможете любить всех живых существ одинаково, потому что у вас не будет разницы между похвалой и критикой. Поэтому вы сможете одинаково любить всех живых существ. Если вы слишком сильно привязаны к похвале и слишком расстраиваетесь из-за критики, то вы не сможете любить всех живых существ одинаково. Тех, кто вам говорит, что вы красивы, вы их любите, а если о вас говорят немного плохое, то вы их не любите. Это эгоизм. Поэтому вам нужно понимать: что бы о вас ни говорили, даже если о вас говорят что-то плохое, они делают ваш ум более сильным, это очень полезно для вас, а похвала делает ваш ум слабым. Поэтому думайте: «Враги очень хороши для меня. Враги делают мой ум сильным, как

хорошо!» Тогда вы будете относиться равностно ко всем живым существам. Если вы очень радуетесь даже небольшим словам похвалы, и сильно расстраиваетесь из-за нескольких слов критики, то тогда вы не сможете любить живых существ такой любовью «не смотря ни на что».

Четвертое, завершение – то, что любое рождение заканчивается смертью. Такова наша реальность. Даже если это нам не нравится, нам необходимо принять это. Каждое утро, когда вы просыпаетесь, вам нужно думать, что этот день как бонус. Зайдите в интернет и посмотрите, сколько людей со вчерашнего дня умерло до сегодняшнего утра. Также посмотрите, сколько из них были моложе, чем вы. Многие люди были моложе, чем вы, и умерли. Почему же вы живы? Это действительно как бонус. Думайте так утром, как проснулись: то, что вы не умерли, а живы, – хотя присутствовали совершенно все условия, чтобы вы умерли. Вы думаете: «Пусть моя жизнь станет значимой, потому что, может быть, я умру завтра». Когда с кем-то общаетесь, думайте: «Может быть, это моя последняя встреча. Пусть он будет счастлив». Поэтому, пока вы вместе, делайте его счастливым, разговаривайте с ним ради его счастья, ради его блага – это мудрые слова. Если ваш ум тупой, то ваше эго говорит: «Я, я, я», я важный, я грамотный, они должны меня слушать, они должны меня уважать», – тогда вы становитесь тупым. Вы становитесь совсем тупыми, вы думаете, что вы умный, вы стараетесь красиво говорить, но люди не хотят вас слушать, они смотрят туда-сюда, как будто от вас пахнет дымом, потому что у вас эгоистичный ум. Ваш ум пахнет омрачениями. Когда в ваш эгоистичный ум приходят омрачения, вы становитесь тупым человеком. Вы становитесь еще тупее, даже если будете заниматься йогой, разу чувствуется, что там пахнет дымом. Когда ваш ум не эгоистичен, то даже если вы читаете мало книг, многого не знаете, если хоть какие слова скажете, то вас будет приятно слушать. Вы становитесь мудрее, потому что у вас есть ум, заботящийся о других. Если вы скажете человеку два или три приятных слова, это будет как лекарство. Люди вас будут слушать и скажут, что вы им дали хороший совет. Как это приятно! Два ваших слова могут поменять человека изнутри. Человека с эгоистичным умом, даже если он будет рассказывать теорию пустоты, никто не будет слушать, люди скажут, что не хотят знать о теории пустоты.

Очень важно понимать, что с умом, заботящимся о других, что бы вы ни сделали для других, это будет очень полезно для них.

Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением. Помните о них и старайтесь все это применять в повседневной жизни. Это ваша неформальная повседневная практика. Все время повторяйте себе: «Мне нужно любить всех живых существ, несмотря на все то, что они делают. Первая причина этого: потому что они все были добры по отношению ко мне. Вторая: благодаря ним, я могу достичь состояния будды, без них я не смогу достичь состояния будды. Третья причина: я должен любить всех живых существ, несмотря ни на что, потому что мои объекты прибежища: будды, бодхисаттвы, мой Духовный Наставник, любят всех живых существ больше, чем себя. Это очень особые существа для моего Духовного Наставника, для будд и бодхисаттв, и поэтому я буду любить их, несмотря ни на что. И четвертая причина: у нас у всех одинаковые чувства, мы все хотим счастья и не хотим страдать. Поэтому все должны быть счастливы». Вам нужно думать: «То, чего хочу я, всего того хотят и другие, пусть все живые существа будут счастливы. Чего не хочу я, точно

также этого не хотят и другие живые существа. Пусть все живые существа освободятся от страданий».

Такое четверостишие я составил недавно, запомните его:

Как счастья хочу я, так счастья хотят и другие,
 Пусть все живые существа будут счастливы!
 Как я не хочу страдать, так же не хотят страдать и другие,
 Пусть все живые существа освободятся от страданий!
 Что бы они ни делали, это не имеет значения,
 Я все время буду желать им безупречного счастья.
 Потому что их ошибки – это не их ошибки,
 А ошибки их омрачений.
 Из-за омрачений они совершают эти ошибки.
 Поэтому пусть они избавятся от этих омрачений!

Если у вас в качестве основы есть такое сильное умозаключение, то тогда вы сможете любить всех живых существ, несмотря на то, что они делают по отношению к вам. Если вы правильно понимаете учение по четырем благородным истинам, то будете желать всем живым существам безупречного счастья, то есть ума, полностью свободного от омрачений. Это то, каким образом я выполняю неформальную практику, и я хотел бы, чтобы вы практиковали точно также, это самая важная неформальная практика. Любить всех живых существ – это очень важно. Кто бы они ни были, какой бы религии ни придерживались, богатые они или бедные, это все ваши матери живые существа, – любите всех живых существ. Если вы проводите различия на основе религий, то вы не являетесь буддистом. Будда говорил, что нам нужно любить всех живых существ, не исключайте кого-то по религиозному признаку. Будда не говорил любить всех буддистов, а говорил любить всех живых существ, они все были добры к вам.

Будда, различные божества являлись живым существам в соответствии с их уровнем, с их склонностями, чтобы принести им пользу. Поэтому появились различные религии. В рамках буддизма также существуют четыре философские школы, потому что у живых существ есть разные предрасположенности, и все эти четыре философские школы возникли для того, чтобы разным живым существам помогать становиться лучше. Будда передавал четыре разных философских воззрения не для того, чтобы проводить деления среди буддистов, а для того, чтобы людям с разным менталитетом, с разными склонностями передать соответствующее подходящее воззрение. В нашем мире все религии основали святые существа, очень добрые существа, которые хотели помогать другим. Поэтому никогда не говорите ничего плохого ни об одной из религий.

Вам нужно, независимо от того, какой религии они придерживаются, независимо от нации, независимо от того, богатые они или бедные, родственники они ваши или не родственники, одинаково любить всех живых существ. Когда вы выходите на улицу и встречаете какого-то человека, вам нужно желать ему счастья. Почему вам так нужно поступать? Потому что, если вы желаете ему счастья, то сразу же в следующий миг вы сами обретаете преимущества, даже этот человек не обретает таких больших преимуществ. Вы получаете большие преимущества, если вы желаете счастья другому человеку. Он тоже чувствует ваше

отношение, и тоже получает счастье, но вы больше получаете счастье. Зачем их ругать? Зачем говорить, что он такой, он сякой, зачем это нужно? Любой человек сразу чувствует хорошее отношение. Пусть они будут счастливы! Самое большое счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, если ум становится здоровым, тогда они будут достаточно счастливы. Пусть у них ум станет совсем здоровым, как это хорошо! Пусть из жизни в жизнь я смогу им помогать. После такой мысли ваша любовь станет сильнее, все будут счастливы. Если вас толкнули, и вы говорите: «Почему вы меня толкнули? Туда проходите, здесь мест нет», – это очень ненормальный образ мышления. Тем более после того, как вы слушали такое учение. Если вас толкают, а вы толкаете этого человека в ответ, это ненормально, значит, вы не занимаетесь практикой. Если вас толкнули, скажите, что ничего страшного.

Принимайте поражение на себя, отдавайте другим победу, вы ничего не потеряете. В конце, благодаря тому, что вы отдаете победу другим, вы сами обретете безупречное счастье. В жизни, чтобы что-то обрести, вам необходимо чем-то пожертвовать, иначе вы не сможете ничего добиться. Не жертвуя чем-то ради других, вы не сможете обрести даже малейшего счастья. Это невозможно. Чтобы обрести безупречное бесконечное счастье, вам необходимо пожертвовать собой. Вам нужно забыть о себе, думать, что большинство – это главное. Тогда вы всегда будете счастливы. Если вы забываете о других, то можете легко забыть и родителей. Я никогда их не забываю. Человек думает только: «Я, я, я», – и что он получает? Это неправильный образ мысли. Бодхисаттва забывает о себе, он думает только о других, и что он получает в результате? Если вы хотите обрести бесконечное, постоянное, надежное счастье из жизни в жизнь, то «я» – это не главное. Думать о других, что они главнее, – это правильно. Сначала вам будет немного трудно, но потом будет становиться все лучше и лучше. Потом вы скажете: «Правда, как это я сам себя любил?» Иногда мать боится за своего сына: если он будет слишком добрым, как он сможет дальше жить? Что у меня есть, я всегда готов поделиться этим. Все вещи обратно вернуться к вам, сколько бы вы ни отдавали, все придет к вам обратно. Ваши вещи, ваше богатство сами собой придут к вам, если вы правильно поступите.

Поэтому постарайтесь забыть о себе хотя бы немного, это тоже будет очень хорошо. Вначале не думайте, что вы самый главный, вам невозможно будет полностью забыть про себя, это невозможно, но вначале думайте, что вы и другие одинаково важны. Почему я важнее, чем другие? Это неправильно. Почему, на какой основе? Это трудно объяснить. Кто важнее: большинство или я один? Большинство важнее. Все одинаково хотят быть счастливыми, я хочу кушать, и они хотят кушать. Вам нужно делить все поровну, все одинаково важны. Потом вы скажете: «Зачем я думаю о себе? Если я буду приносить благо другим, то счастье придет ко мне само. Зачем мне думать о себе?» Тогда вы даже не будете думать о себе, только о благе других. Тогда вы будете настоящими практиками Махаяны. Это мой очень важный совет для вас, вы никогда не услышите такого совета в вашей жизни. Даже ваши родители скажут вам: «Не отдавай все другим, не будь слишком добрым, иначе будешь страдать». Вам нужно быть добрыми, но при этом, действительно, не отдавайте другим все, что у вас есть, это тоже правда. Вам нужно быть добрыми, но отдавайте что-то, когда другим это необходимо. Вам не нужно баловать, портить других. Как любящая мама относится к своему ребенку? Она все сразу ему не отдает, а дает то, что нужно. А не так, что вы буддист, поэтому берите все, что пожелаете, я вам все отдам, – тогда вы тупой буддист.

Вам нужно что-то дать, когда человеку это нужно. А внутри всегда любите других, желайте им счастья. Это практически возможно.

Это мои советы для вас. Каждый день помните об этом. Каждый день старайтесь жертвовать своим небольшим счастьем ради счастья других. Также очень важно прощение. Одно из главных препятствий для того, чтобы желать счастья другим, это обида. Поэтому ни на кого не держите обиду. Если вы на кого-то удерживаете обиду, то по-настоящему пожелать счастья из глубины своего сердца такому человеку вам будет очень трудно. Это правда. Есть люди, которые говорят, что им трудно пожелать счастья тому человеку, который их обидел. Это происходит из-за того, что вы удерживаете обиду на него. Поэтому очень важно устранить чувство обиды по отношению ко всем живым существам. Кто бы ни совершил ошибку по отношению к вам, скажем, сегодня утром кто-то сказал про вас что-то плохое, тогда вечером, перед тем как приступить к практике, вспомните этого человека, произнесите его имя, скажите: «Я прощаю тебя. Может быть, в предыдущей жизни я как-то навредил тебе, поэтому сейчас эта карма заставляет тебя вредить мне. Теперь мы в расчете». Если вас утром ругают, значит, есть на то причина. Причина в том, что в прошлой жизни вы что-то неправильно сказали. «Почему сейчас этот человек специально мне нагрубил? По причине кармы. Он не виноват, виноваты мои омрачения. В прошлой жизни я поступил неправильно, поэтому из-за меня он создал негативную карму. Зачем мне делать еще что-то плохое? Простите меня, я вас прощаю, и вы меня тоже простите, пожалуйста». Оба простите друг друга. Вот так нужно поступать, всегда прощать чужие ошибки.

Это очень хорошо – прощайте живых существ и никогда не удерживайте обиду ни на одно живое существо. Я практикую таким образом, и я хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Если я вам скажу, чтобы вы визуализировали своего врага, у вас не должно быть ни одного такого человека, который был бы врагом, чтобы вы его визуализировали: «Геше Ла, у меня нет ни одного врага, которого мне нужно визуализировать, чтобы практиковать». Тогда я скажу: «Тогда, визуализируйте перед собой свое эго». Для вас с вашей стороны не должно существовать никаких врагов, все они были очень добры по отношению к вам, были вашими матерями живыми существами. Тогда вам не нужно будет медитировать на равностность. До тех пор пока у вас нет равностности, вам нужно визуализировать друзей, врагов, и посторонних: «Зачем мне быть близким к друзьям, испытывать гнев по отношению к врагам, и игнорировать посторонних, на это нет причин. Друзья становятся врагами, враги становятся друзьями, зачем мне проводить различия между ними?» Если вы будете таким образом тренироваться, то у вас не останется никаких врагов, и уже не нужно будет проводить отдельную медитацию на равностность, потому что врагов уже не осталось. Тогда у вас все будет одинаково вашими матерями живыми существами.

Когда у вас появится такая категория, как матери живые существа, это совсем другой уровень медитации. Тогда вы визуализируете перед собой ваше эго и всех живых существ – ваших матерей. Вы сравниваете, кто важнее: все ваши матери живые существа или ваше эго? Ваше эго все время думает только о себе, о своем «я», оно является источником всех конфликтов для этих живых существ. Когда вы скажете, что мой эгоистичный ум – источник всех проблем, он очень опасен, когда вы не будете заботиться о своем эго, о своем «я», не будете привязаны к своему «я», тогда вы будете заботиться о других живых существах. И таким образом вы начнете постепенно заботиться о других больше, чем о себе. Эта теория, техника объясняется в методе замены себя на других. Поэтому все те учения, которые вы

получали, старайтесь немного применять в повседневной жизни. Тогда вы просто радикально изменитесь. Признак этого будет такой, что куда бы вы ни отправились, везде вы будете очень счастливы. Вы никого не будете бояться, потому что вы не делали ничего плохого по отношению к кому-либо. Когда вы никому ни делаете плохо, вы никого бояться не будете. Добрые люди, куда бы они ни отправились, везде будут счастливы. Люди, которые обманывают других, куда бы ни поехали, везде будут испытывать страх, будут думать, что им хотят навредить. Это признак неправильного мышления.

Вам необходимо такое состояние ума: пусть все, что у вас есть – это кусок хлеба, и при этом даже нет чая с молоком, но когда вы едите этот хлеб, вы должны быть очень счастливы, очень довольны, тогда вы всегда будете очень счастливы. Со здоровым умом даже кусок хлеба вам принесет счастье, вам будет очень вкусно. Потому что, если ваш ум здоровый, когда еда попадает вам в рот, она становится вкусной. Смотрите, когда Будда избавился от всех своих омрачений, даже когда он ел самую невкусную еду, она казалась ему самой вкусной. Потому что позитивное состояние ума играет очень большую роль. Очень много вещей зависит от состояния ума. Когда ваш ум здоровый, любая еда будет для вас вкусной. Если еда вам кажется невкусной, это означает, что голова у вас ненормальная. Если то, что у вас есть, вы считаетесь недостаточным, всегда что-то не так, это признак того, что у вас голова ненормальная. Если ваш ум становится здоровым, даже когда вас ругают, вы остаетесь счастливым. Говорите: «О, как прекрасно. Когда меня ругают, для меня это очень полезно». Вы получите от этого невероятное счастье.

Атиша специально выбрал себе в помощники человека с очень дурным характером. Он все время критиковал Атишу, говорил все время что-то плохое. Атише он очень понравился, он думал, что это прекрасно. Его ученики просились ему в помощники, но он говорил: «Нет, я с трудом нашел этого человека, он для меня очень полезен. Если вы будете моими помощниками, то вы меня испортите, сделаете больным. Он меня критикует, поэтому он для меня очень полезен, подобно очень хорошей сауне». Если у вас здоровый ум, пусть вас даже критикуют, вам от этого хорошо, это полезно для вас. Поэтому смотрите на свое состояние ума. Если вас критикуют, денег мало, есть только кусок хлеба из еды, вы все равно будете счастливы. Когда ум неправильно думает, даже при наличии миллиона долларов, вы все равно не будете счастливы. Даже если вы целый день просидите дома, вы скажете, что вы устали. Куда бы вы ни пошли, вы не будете счастливы, потому что ум больной. Поэтому ваше счастье в ваших руках. Сделайте ваш ум здоровым, и тогда из жизни в жизнь вы будете счастливы. Это вам очень важный совет.

Теперь, что касается представления школы Читтаматры. Презентация воззрения Читтаматры излагается в четырех главах. Первое – определение. Я это уже закончил, рассмотрел. Второе – причина, по которой школа называется Читтаматра. Я это также уже вам объяснил. Третье – подразделения школы Читтаматра, это я также вам уже объяснил. А теперь четвертое – представление основы, пути и результата.

В каждой философской школе даются объяснения основы, пути и результата, чтобы доказать, что состояние просветления, состояние архата достижимо, что оно возможно. Это не какая-то фантазия, это реальность. Поэтому очень важно понимать основу, путь и результат. На определенной основе вы развиваете путь. В качестве основы здесь рассматривается относительная истина и абсолютная истина. На основе относительной

истины вы развиваете метод с пониманием того, что все живые существа существуют с безначальных времен, и будут также существовать впредь бесконечно, их жизни не будет конца. С пониманием такой основы, как их ум, что по природе он чист, а омрачения имеют временный характер. И также с пониманием того, что все они были добры по отношению к вам, и что все они не хотят страдать и хотят счастья. На основе такого подробного изложения, такого анализа у вас появляется чувствительность к чувствам других. В особенности через изучение четырех благородных истин вы понимаете, как живые существа вращаются в сансаре. Если вы понимаете двенадцатичленную цепь взаимозависимого возникновения, то вы желаете всем живым существам освободиться от страданий. На основе относительной истины, когда вы понимаете то, как все живые существа пребывают в сансаре, у вас порождается любовь и сострадание, бодхичитта – это со стороны метода. На основе абсолютной истины, абсолютной природы феноменов, вы развиваете мудрость, познающую пустоту.

Итак, благодаря основе вы развиваете два пути в своем уме: путь метода и путь мудрости. Этот метод – бодхичитта делает вас очень добрыми, а также раскрывает весь ваш благой потенциал. Мудрость, познающая пустоту, устраняет омрачения и корень всех омрачений – неведение из вашего ума. Благодаря этим двум путям: методу и мудрости ваш ум обретает мудрость, познание всех феноменов и также избавляется от всех ограничений. Такое состояние ума, в котором развит весь потенциал, в котором есть познание всех феноменов и устранены все ограничения, называется результатом – это состояние будды. Таково представление основы, пути и результата.

Когда вы произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, эта мантра вкратце дает представление о пути и результате с точки зрения школы Мадхьямака Прасангика, а также с точки зрения тантры. Слог ОМ состоит из трех звуков: А, У, МА. Эти три слога вместе образуют слог ОМ. Эти три слога символизируют ваши тело, речь и ум. Одновременно с этим эти три слога: А, У, МА также символизируют безупречные тело, речь и ум будды.

Далее следующий слог – это МАНИ. МАНИ на санскрите означает драгоценность. Здесь под драгоценностью понимается метод – бодхичитта. Как драгоценность, исполняющая желания, дает вам совершенно все, так же и такая драгоценность как бодхичитта может подарить вам все. Самое ценное, исполняющее желания сокровище – это бодхичитта.

Далее слово ПАДМЕ – это цветок лотоса. Цветок лотоса символизирует мудрость, познающую пустоту. Цветок лотоса растет в грязи, но при этом сам не запятнан грязью. Точно также мудрость познания пустоты, хотя она порождена в сансаре, может быть свободна от сансарических ошибок. Так цветок лотоса символизирует мудрость познания пустоты. Далее ХУМ – это преобразование, трансформация.

А теперь, что они означают все вместе? ОМ – это ваши обычные тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений. С помощью метода – бодхичитты и с помощью мудрости, познающей пустоту, ваш ум полностью избавляется от этих изъянов омрачений, и эта бодхичитта реализует весь потенциал вашего ума. Далее, слог ХУМ означает превращение, преобразование. О каком преобразовании идет речь? О преобразовании в чистые тело, речь и ум будды. Слоги: А, У, МА, – это также тело, речь и ум будды. Так ОМ символизирует ваши тело, речь и ум, и тело, речь и ум будды.

Тело, речь и ум будды возникают не откуда-то из пространства. Это ваши собственные тело, речь и ум. С помощью метода и мудрости они трансформируются в святые тело, речь и ум будды. Таков смысл мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Так, когда вы читаете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, думайте: «Пусть мои обычные тело, речь и ум, благодаря методу и мудрости, превратятся в безупречное тело, речь и ум будды, чтобы я из жизни в жизнь мог приносить благо всем живым существам. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ с помощью метода и мудрости». С такой мотивацией читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Ваша цель – это достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Или ваша цель – это преобразовать свои обычные тело, речь и ум в святые тело, речь и ум Будды, ради блага всех живых существ. Тогда вы станете источником счастья для всех живых существ. У вас есть весь необходимый потенциал для обретения тела, речи и ума будды, он у вас есть от рождения.

Например, если говорить о клоне вашего тела, то у мельчайшей частички вашей клетки тела есть полный потенциал для образования полного вашего тела. Если такого потенциала не существовало бы, то, сколько бы вы ни старались, вы никогда не смогли бы из частички вашего тела создать полный клон вашего тела. Это невозможно. Даже искусственное тело создать трудно. Но если есть потенциал, то создать можно. Искусственно создать человеческое тело очень трудно. Даже движение пальцев человека с помощью компьютера тяжело воссоздать. Но когда есть потенциал и знание науки, то можно в точности создать ваше тело, лицо, глаза. Потому что есть потенциал. Точно также, если у нас нет природы будды, тогда достичь состояния такого невероятного Будды, который познает все феномены, невозможно. Это невозможно. Но у нас есть потенциал. Ученые могут создать в точности наше тело, без потенциала это невозможно, но если потенциал есть, то это возможно. Точно также у нас есть потенциал тела, речи и ума будды, – это как клон. Это если у вас есть мудрость, познающая пустоту, есть бодхичитта – доброта ума, то вы можете обрести состояние будды. Вы можете помогать всем живым существам. Пока вы этого не понимаете, но это возможно. Потому что у вас есть невероятный потенциал. Этого можно добиться через развитие бодхичитты, доброты, через мудрость, познающую пустоту. Если вы практикуете тантру, то это самое эффективное преобразование ваших тела, речи и ума в тело, речь и ум будды. Поэтому тантра очень эффективна для вас.