

Итак, я очень рад всех вас видеть на учении по тренировке ума. Как обычно, породите осознание того, что вы страдаете от болезни омрачений, в особенности от болезни эго. Эта болезнь эго делает несчастными вас и других людей. Если вы не исцелитесь от этой болезни эго, то ваша ситуация будет становиться все хуже и хуже. Даже если вы будете практиковать тантру, ваше эго будет становиться все сильнее и сильнее. Поэтому без учения по тренировке ума учение по тантре не должно передаваться открыто, потому что в этом есть опасность. Также это касается лекарств. Правительство не разрешает продавать абсолютно все лекарства в аптеке без особого рецепта от доктора, потому что лекарства могут принести вред.

Держатель учения по тантре, Ваджрапани, в коренном тексте говорил очень строго, что тем, кто не имеет бодхичитты, не следует передавать учение по тантре. Ваджрапани должен был сказать такое, поскольку является держателем тантры. В наши дни некоторые мастера передают открыто тантрические посвящения, потому что они не хотят, чтобы учение по тантре полностью исчезло, поэтому передают их как благословение. Тем не менее, если наставник передает тантрическое посвящение, он должен открыто говорить ученикам, что без правильного фундамента, без подготовки оно не будет эффективным. Нельзя делать так, чтобы ученики взлетали, чтобы говорили, что они особые люди, что им не нужно практиковать сутру, нужно практиковать только тантру. Это очень опасно. Это вам вредит. Говорить: «Я особый человек, у меня есть особая связь с божеством» – это обман. Так нельзя. Жалко, люди, сколько работали, зачем им нужно привязываться к эго? Будьте осторожны. Вашему эго приятно, когда вы так говорите. Все учения пришли к нам из монастыря Наланда. Нужен хороший фундамент, тогда любая школа будет полезна. Если нет фундамента, то никакая школа не подойдет.

Очень важно получать тантрические посвящения, практиковать их, но при этом учение по тренировке ума должно являться фундаментальной практикой. Моя главная практика – это бодхичитта, я говорил вам об этом раньше и сейчас также повторяю. Через бодхичитту я выполняю предварительные практики, практикую тантру, и у всего этого корень – бодхичитта. Для чего вы выполняете практики? Ради блага всех живых существ. Эта цель не эгоистическая. Тогда вы понимаете буддийское учение. Тогда вы понимаете суть учения Махаяны. Тем не менее, есть еще много всего того, что вам нужно знать в подробностях. Итак, с осознанием себя больным человеком, а также с шестью осознаниями получайте учение.

Следующая строфа: «Довольствуйся малым, не имей много желаний и оплачивай добром за добро».

Здесь говорится о том, что нужно благодарить других за их доброту. Это стратегия развития любви и сострадания, что является корнем бодхичитты. Чтобы развить бодхичитту, вам необходима невероятно сильная любовь и сострадание. Основа развития любви и сострадания состоит в том, что вы не должны забывать той доброты, которую по отношению к вам проявляли другие люди. Кроме этого, вам нужно развивать желание отблагодарить их за доброту. Здесь очень важно помнить о той доброте, которую другие проявили по отношению к вам, для развития любви и сострадания. Второй момент – самым худшим препятствием для развития любви и сострадания является памятование о вреде, который причинили вам другие.

Злопамятность – это главное препятствие к развитию любви и сострадания. Мы совершаем эти две ошибки, поэтому нам очень трудно развить любовь и сострадание. Они состоят в том, что, в первую очередь, у нас сильная злопамятность, а второе – мы очень легко забываем доброту других людей. Из-за этого у нас легко возникает гнев, легко возникает

обида на других людей, при этом очень трудно развить любовь и сострадание. Эту стратегию нужно изменить, нужно устранить злопамятность и развить очень крепкую добрую память. Это очень важная стратегия для развития любви и сострадания. Тогда любовь и сострадание вы сможете развить гораздо легче.

Например, люди, которые занимаются крупным бизнесом, сначала обдумывают стратегию, что и как нужно делать. Точно также, чтобы развить любовь и сострадание, нужно создавать различные стратегии. Сначала создать одну стратегию, потом другую, а потом вам будет очень легко развить любовь и сострадание, а другим людям нелегко. Почему? Потому что у них нет стратегии. Люди, которые знали эти стратегии две с половиной тысячи лет назад, развили любовь и сострадание очень легко. Другим людям трудно, потому что они не знают этих стратегий. Кроме того, чем больше в уме любви и сострадания, тем более счастливым становится ум, это очень приятно. Выше этого счастья нет. Вам необязательно сидеть в строгой позе. Любовь и сострадание автоматически будут развиваться, если у вас есть эти стратегии, даже если вы просто будете смотреть телевизор. Когда вы видите, что там люди неправильно что-то делают, у вас развивается сострадание, когда вы видите, что люди счастливы, вы радуетесь вместе с ними, думаете: «Пусть они будут еще более счастливы». Это и есть счастье. Это здоровый образ мышления.

Такой стратегии вам нужно научиться у вашего Духовного Наставника. Тогда все, что вы считали невозможным, станет возможным. Чему вам нужно научиться в первую очередь? Это тому, как устранить злопамятность из своего ума. Как говорил Шантидева: «Существа, находясь под контролем омрачений, не имеют выбора». Это очень хорошее положение. Если человек болеет и кашляет всю ночь, он вам немного мешает спать, но вы знаете, что у него ситуация хуже, чем у вас: он болеет без своего выбора. Вы думаете: «Да, он мне немного мешает, но его ситуация хуже, чем моя». Тогда у вас не будет злопамятности. Вы, наоборот, будете думать: «Как жалко, он болеет». Если вы не знаете полной ситуации, что он болеет, то вы будете думать, что этот человек – ваш враг, он специально мешает вам спать. Это узкий ум. Но когда вы знаете, что у него нет выбора, вы захотите ему помочь. Точно также все живые существа находятся под влиянием омрачений. Они – слуги омрачений. И если злиться, то нужно злиться на их омрачения. Если я ударю вас палкой, то зачем злиться на палку? Тогда нужно на меня злиться. Нет причины злиться на палку. Точно также незачем злиться на человека. Нужно злиться на его омрачения. Можно сказать, что его омрачения – это как огонь, и здесь главное лекарство – вода любви и сострадания. Это устранил омрачения из его ума, и этот человек станет для вас лучшим другом. Думайте так, и вы никогда не разозлитесь и никогда не будете ни на кого держать злопамятность. Если у вас проявится злопамятность, вы скажете себе: «Зачем ты так думаешь? Зачем сохранять злопамятность по отношению к этому человеку? Злопамятность должна быть по отношению к омрачениям».

Таким образом, простите всех живых существ за любые ошибки, которые они совершали, и не вспоминайте о них снова и снова. Это лучшее лекарство. Я всех сразу прощаю, поэтому у меня нет злопамятности, нет яда, а когда яда нет, то спокойно спишь. Яд вас беспокоит. Итак, в качестве стратегии для развития любви и сострадания, для покоя вашего собственного ума простите всех. Это совет Атиши. Это невероятно бесценный совет. Это то, на что вы способны. Вы можете простить всех. Прямо сейчас я прошу вас, простите всех, кто допускал какие-то ошибки по отношению к вам. Это моя просьба к вам. Все, кто вам немного навредил, это мои мамы. Я, ваш Учитель, прошу вас: «Простите мою маму». Моя мама была немного глупой, она не знала закона кармы, не знала учения, поэтому делала небольшие ошибки. По природе она не плохая. Это и ваши матери тоже, не только мои. Это наши мамы.

Далее, вторая стратегия. Вам нужно иметь феноменальную добрую память. Вам нужно полностью устранить злую память. Это очень важная стратегия для развития любви и сострадания. Вам нужно быть, например, таким: к вам кто-то подходит и просит прощения, говорит: «Пожалуйста, простите меня, я совершил такие-то ошибки». Вам нужно отвечать на это: «Я не помню этого, я не знаю, о чем вы говорите». Вот это будет правильно. Сейчас ваша ситуация такая. Если к вам подойдет человек и скажет: «Извини, год назад я сделал такую-то ошибку», то вы отвечаете: «Не только это, два года назад ты так-то еще сделал». И этому нет конца. Это называется злопамятностью. Если бодхисаттве кто-то говорит: «Извини», – он отвечает: «Я уже забыл». Это очень хорошая стратегия ума. Если человек помнит, что двадцать лет назад кто-то ему что-то сказал неприятное, то этот человек просто сошел с ума. Как он будет счастливым, если двадцать лет держал яд в уме? Нужно создать другую стратегию.

Что касается доброй памяти, то у вас добрая память должна стать такой сильной, что даже если двадцать лет назад кто-то для вас сделал что-то хорошее, вы должны помнить об этом. Вы скажете: «Двадцать лет назад ты мне помог, когда мне было трудно начинать бизнес, я еще не забыл. Сейчас у меня все хорошо с бизнесом, это благодаря тебе». Так поступают благодарные люди. Такие люди всегда будут удачливыми. Никогда не забывайте доброту других людей. Если у вас есть добрая память, то естественным образом у вас появляется мысль: «Мне нужно отблагодарить их за доброту». Это то, что здесь старается сказать Атиша. Это очень важная стратегия для развития любви и сострадания. Это то, что должно пребывать у вас внутри.

Нужно сказать о том, что помнить доброту живых существ во множестве предыдущих жизнях для вас очень трудно, поэтому в первую очередь помните о той доброте, которую проявили другие люди по отношению к вам в этой жизни. Сначала нужно помнить эту жизнь. Для вас это практично. Кто в этой жизни вам помогал, кто был добр по отношению к вам. Записывайте, кто и что вам сделал хорошего, а не плохого. Записывайте, кто вам подарил подарки: «Мой муж мне такой-то подарок сделал», «Моя жена мне такой-то подарок сделала». Потом прочитайте и скажите себе: «Все меня так любят, а я мало их люблю, я должен больше им помогать». А вы записываете все плохое, а потом думаете: «Меня никто не любит, все меня ненавидят». Так вы сами себя делаете несчастливymi. Это ваша неправильная психология. Создайте в своем уме такую систему, и я на сто процентов могу сказать, что это изменит вашу жизнь. Если я вам скажу, что вы читаете такую-то мантру сто тысяч раз, и тогда что-то произойдет, то этого я не могу обещать. Для этого нужен большой фундамент. Но если вы так меняться будете, то на сто процентов будет результат.

Следующая строфа: «Взрачивай любовь и сострадание, храня и укрепляя бодхичитту».

До этого мы с вами говорили о стратегии и о принципах практики развития бодхичитты. А теперь, чтобы породить бодхичитту, вам необходимо породить сильную любовь и сострадание. Без них бодхичитта невозможна. Здесь Атиша говорит о том, что нам нужно развить сильную любовь и сострадание. Это самая коренная практика махаянского буддизма. Когда вы медитируете на любовь и сострадание, то в этом случае, если вы не делаете простирания, это неважно. Простирания – это хорошо, но если простирания мешают развивать вам любовь и сострадание, то тогда развивайте любовь и сострадание, а простирания выполнять необязательно. Начитывать мантры – хорошо, но если чтение мантр мешает вам развить любовь и сострадание, то не начитывайте мантры, а лучше развивайте любовь и сострадание. Поэтому для тех, кто знает, как медитировать на любовь и сострадание, как медитировать на учение Ламрим, сто тысяч простираний выполнять необязательно. В Ламрime не написано, что нужно сделать сто тысяч простираний, сто

тысяч раз сделать подношение мандалы. Лама Цонкапа и Шантидева говорили о том, что бодхичитта сама принесет заслуги, бодхичитта сама очистит негативную карму. Как только вы узнаете, как развивать любовь и сострадание, как развивать бодхичитту, то само это за короткое мгновение принесет вам огромное количество заслуг, и не нужно будет выполнять большого количества других практик. Поэтому Шантидева говорит о том, что если вы знаете, как развить бодхичитту, сама бодхичитта принесет вам огромное количество заслуг и сама бодхичитта очистит от большого количества негативной кармы. Поэтому в традиции ламы Цонкапы нет таких строгих указаний, что обязательно нужно выполнить сто тысяч простирааний и начитать сто тысяч каких-то мантр. Мои Духовные Учителя никогда мне не говорили, что самое главное для меня – это выполнить сто тысяч простирааний или сто тысяч каких-то других практик. Они говорили, что самое главное – это развивать любовь и сострадание, бодхичитту. Когда я выполнял медитацию в горах, мой Учитель говорил мне, что главное – это развитие любви и сострадания, бодхичитты. Потом на этой основе уже нужно выполнять все остальные практики.

А теперь, что касается развития любви и сострадания. Как их развить? Чтобы развить бодхичитту, вам необходима очень сильная любовь и сострадание. А чтобы развить любовь и сострадание существуют две техники. Вам необходимо знать обе эти техники. Одна из этих техник – это «Семь пунктов причины и следствия». Вторая техника – это «Замена себя на других». Техника «Семи пунктов причины и следствия» передается по линии преемственности от Будды Майтреи через Асангу, далее через Серлингпу и Атишу. Техника «Замены себя на других» происходит от Манджушри через Нагарджуну и далее к Шантидеве. Шантидева составил текст «Бодхичарья-аватара», основываясь на технике «Замены себя на других». Через Шантидеву через линию духовных учителей это учение переходит к Атише и далее к ламе Цонкапе. Я обе эти техники получил от моего Духовного Наставника Его Святейшества Далай-ламы.

Сейчас мы с вами немного обсудим то, каким образом развивать любовь и сострадание, используя метод «Семи пунктов причины и следствия». Вы также в повседневной жизни используйте эту технику для развития любви и сострадания. Для этого вам не нужно сидеть в строгой позе, просто в повседневной жизни вы можете обдумывать эти положения и развивать любовь и сострадание. Я все медитации на Ламрим делаю неформально. Телевизор смотрю, но обдумываю эти положения. Эту медитацию тоже. Вроде, смотрю телевизор, но на самом деле получается аналитическая медитация. Сидеть в строгой позе необязательно. Если вам кто-то передал, что Света о вас плохо отзывалась, вы уже в этот момент телевизор не смотрите, вы начинаете негативную медитацию: «Света сейчас про меня так сказала, год назад она еще про меня плохо говорила, и Люба про меня тоже плохо говорила». Вот такая аналитическая медитация получается, а потом наступает реализация – лицо красное, из ушей дым идет. Вы отлично умеете выполнять негативную медитацию. Телевизор вам не мешает. Дети бегают, они вам тоже не мешают. Если вы так безупречно можете выполнять негативную медитацию, то почему вы не можете заняться позитивной аналитической медитацией? А если вы узнаете, как выполнять неформальную аналитическую медитацию, то тогда двадцать четыре часа в сутки вы сможете практиковать Дхарму. Некоторые люди в Москве двадцать четыре часа в сутки занимаются негативной медитацией. Почему же вы не можете двадцать четыре часа в сутки заниматься позитивной медитацией? Если вы будете знать, как выполнять неформальную практику, а здесь формальная и неформальная практики относятся к духовной практике, то тогда вы сможете двадцать четыре часа в сутки практиковать Дхарму, и даже во время сна будете оставаться очень принципиальным человеком. Даже во время сна вы будете заниматься практикой.

Я вам расскажу о моей встрече с Панангом Ринпоче в то время, когда я медитировал в горах. Я отправился к нему в пещеру. Пананг Ринпоче очень строгий. Я ему говорю: «У меня есть

вопрос». Я не могу вставать рано, и я хотел спросить об этом у Пананга Ринпоче. Если он мне скажет, что надо рано вставать, тогда я буду так делать. Я его спросил: «Сколько сессий мне нужно делать? Как рано мне нужно вставать?» Он на меня посмотрел и ответил: «Зачем вставать рано утром? Зачем делать сессии? Двадцать четыре часа нужно заниматься практикой Дхармы». У меня глаза большие стали. Я думал, он мне скажет, что нужно рано вставать. Тогда я не понял, как мне заниматься практикой двадцать четыре часа, но я понял, что тем самым он говорил, что формальная практика – это не самое главное. Самое главное – это двадцать четыре часа в сутки сохранять позитивное состояние ума. Это главное. Двадцать четыре часа я мантры читать не могу. Рано утром вставать – это тоже не главное. Двадцать четыре часа заниматься Дхармой – это значит двадцать четыре часа развивать в уме сострадание, не пускать в свой ум негативные состояния. Мораль, этика – это тоже практика. Если перед сном развить доброе состояние ума, то все время сна тоже будет практикой. Потом я понял, что самое главное – это двадцать четыре часа держать свой ум в чистоте. Рано вставать или поздно, разницы нет. Это мой ответ вам.

Поэтому двадцать четыре часа в сутки не позволяйте возникать омрачениям, развивайте любовь и сострадание. Если появляются омрачения, то, как я вам говорил, сразу же отбросьте их так же, как отбрасываете змею с колен. Еще до того, как змея укусила вас. Это тоже практика. Телевизор смотрите, а если омрачения появились, сразу же их отбросьте. Это очень хорошая практика. Например, вы поехали в город и увидели в магазине красивые вещи, у вас сразу чуть-чуть появилась привязанность, скажите себе: «Все непостоянно, завтра я могу умереть. Зачем я буду покупать эти вещи?» Так вы убираете привязанность. Это тоже практика.

Поэтому в повседневной жизни очень важно думать об этих семи пунктах причины и следствия. Думайте об этих семи пунктах, и это будет такое счастье, ваш ум будет очень позитивным. Это источник счастья. Вначале я думал, что эти семь пунктов предназначены для развития бодхичитты, позже я понял, что не только для развития бодхичитты, эти семь пунктов делают меня очень счастливым. Это я сразу замечаю. Поэтому я хочу думать об этих семи пунктах. Не только потому, что это развивает любовь и сострадание, это тоже хорошо, но это очень счастливое состояние ума. Такие мысли делают меня счастливым. Негативный образ мышления является не только причиной ваших омрачений, он также сразу делает вас несчастливym. Тогда зачем думать такие вещи? Зачем это надо? Вам нужно сказать себе: «Я хотел бы иметь здоровый образ мышления».

Теперь рассмотрим технику «Семь пунктов причины и следствия».

Первое в ней – это осознание того, что все живые существа были вашими матерями. Это очень важно. Для такого осознания очень важно знать, какова эволюция вашей жизни, какова эволюция существования живых существ. На основе теории взаимозависимости доказывается то, что в нашей эволюции нет начала. В науке, в теории относительности доказывается, что не существует начала нашей вселенной. Во вселенной все возникает из причин, у этих причин также есть своя причина, поэтому у нее нет начала. Здесь то же самое. В науке точно такая же логика. Поэтому начала у вселенной нет. Все, что произошло из причины, не имеет начала. В буддизме точно также. У нашего ума есть причина, у нее тоже есть причина, поэтому начала нет. Все одинаково. Но что интересно, о вселенной ученые говорят, что у нее нет начала, а когда их спрашивают о нашей жизни, они не знают. Если большой взрыв – это начало новой вселенной, тогда точно также, смерть – это начало новой жизни. Логика одинаковая. Поэтому ученым нужно чуть-чуть открыть свой ум. У нашей жизни нет начала и у нашего будущего также нет конца. Это относится не только к вам, также у нашей планеты нет начала. У других живых существ также нет начала. Когда не существует такого начала, то оказывается, что все были матерями по отношению друг

другу. Обретя убежденность, что у нашей жизни нет начала, и что нет начала у всех живых существ, очень легко породить осознание, что все живые существа были нашими матерями. Это очень важный фактор для развития любви и сострадания. Также в таком тексте, как Ламрим, говорится о том, что необязательно осознавать, что все живые существа были именно вашими матерями. Если у кого-то из вас нет матери, или у некоторых людей не очень хорошая мать, то в этом случае вы можете порождать осознание, что все они были вашими отцами или теми людьми, которые были добры по отношению к вам. Все это относительно. Необязательно думать, что все были мамами.

Причина состоит в том, что если вы осознаете, что все живые существа были невероятно добры по отношению к вам, то любовь и сострадание к ним породить будет гораздо легче. Главный момент – это породить чувство близости по отношению ко всем живым существам, не думать, что они чужие, а думать о том, что мы все – одна большая семья. Мы всегда очень сильно зависели друг от друга, и невероятное количество раз вместе испытывали какие-то страдания. Поэтому осознание того, что все были нашими матерями – это очень хороший фундамент для развития любви и сострадания. Для этого, кого бы вы ни встретили, вам нужно думать, что это моя мать в предыдущей жизни, хотя она и не помнит меня сейчас. Но на сто процентов это существо было вашей матерью в предыдущей жизни, поэтому подумайте, что это тот, кто был моей матерью или моим отцом. Кого бы вы ни встретили, старайтесь осознать, что это существо было вашей матерью или вашим отцом в предыдущей жизни, просто они вас не помнят, вы их тоже не помните. Потому что у нас очень слабая память. В силу этого они автоматически станут очень близкими для вас. Осознать, что все живые существа были вашими матерями – это очень трудно, но как только вы заложите такой фундамент в вашем уме, то после этого осознать остальные шесть пунктов в этой схеме будет не так трудно.

Существуют различные уровни аналитических медитаций для развития любви и сострадания. Для нас, для начинающих, самое лучшее – это неформально все время обдумывать эти семь пунктов причины и следствия. Это самое эффективное. Высокий уровень аналитической медитации на эти положения – это то, чем вы занимаетесь после того, как обретете определенный уровень концентрации. Тогда вам нужно полностью сосредоточиться только на том пункте, что все живые существа были вашими матерями и, обдумывая это, медитируя на это, вы достигаете реализации. Итак, вы снова и снова медитируете и после этого, кого бы вы ни встретили, у вас сразу возникнет чувство, что это существо было вашей матерью в предыдущей жизни. Это называется реализацией первого пункта, осознание того, что все живые существа были вашими матерями.

Сейчас я объясню вам, что такое реализация через аналитическую медитацию. Мой Духовный Наставник говорил мне, что в первую очередь нужно знать все положения и обрести контроль над положениями. Например, в отношении медитации на бодхичитту, вы знаете все главные положения, и, обдумывая любое из этих положений, у вас порождается уверенность, что с его помощью вы сможете развить бодхичитту. В этом случае у вас есть контроль над этими положениями. Также в отношении драгоценной человеческой жизни вам нужно знать все положения наизусть, и, обдумывая то или иное положение, у вас должна порождаться убежденность в том, что с помощью этой аналитической медитации вы сможете достичь реализации в этой теме. Тогда вы обретете контроль над такими темами как непостоянство и смерть, бодхичитта, четыре благородные истины. Такого контроля вы достигаете, если в повседневной жизни в неформальном виде обдумываете все темы Ламрима, а затем проводите аналитическую медитацию. Тогда вы обрываете контроль над этими темами. Даже если вы просто запомните все эти пункты, ваш ум станет совсем другим, ум станет здоровым. Это еще не высокая реализация, но у вас в уме уже есть очень

добрые мысли. Далее вам необходимо будет заняться аналитическими медитациями для достижения реализаций.

Сейчас я бы хотел рассказать вам о том, что в нашем уме есть разные уровни. Что называется извращенным сознанием? Это наши худшие состояния ума. В настоящий момент у нас очень много видов извращенного состояния сознания. Из-за этих извращенных видов сознания у нас возникают омрачения. У нас есть извращенное сознание в отношении предыдущих жизней, извращенное сознание в отношении непостоянства и смерти, в отношении четырех благородных истин, в отношении бодхичитты, кармы. Например, если вы думаете, что закона кармы не существует, то это извращенное сознание. Если вы думаете, что предыдущей жизни нет, это тоже извращенное состояние сознания, что нет нирваны – это тоже извращенное сознание. У нас в уме есть множество таких извращенных видов сознания в отношении подобных положений.

Далее, благодаря получению учения это извращенное сознание потихоньку начинает переходить ближе к сомнению. Это результат, который достигается благодаря слушанию учения. Когда я только приехал сюда, вы первый раз слушали учение и думали: «Наверное, прошлой жизни нет, будущей жизни нет, закона кармы тоже нет». Потом, когда вы прослушали учение, вы начали думать: «Наверное, предыдущая жизнь есть, наверное, будущая жизнь тоже есть, наверное, закон кармы существует». Это прогресс. Хотя это сомнение, но это прогресс. Это лучше, чем извращенное сознание. Это то, чего вы достигаете благодаря слушанию учения.

Далее, когда после этого вы снова и снова занимаетесь аналитическими медитациями, то у вас проходят сомнения, и вы переходите к предположению. Предположение – это когда вы думаете: «Наверное, на восемьдесят процентов это так». У вас еще нет сто процентной уверенности. В отношении определенных научных открытий у меня также есть такое предположение, я думаю, что это на восемьдесят процентов так, потому что я не знаю всех причин, почему это так. Деталей я не знаю, поэтому у меня нет сто процентной уверенности. Но на восемьдесят процентов я верю в то, что говорит наука. Это называется предположением. Потому что в этом случае у вас еще нет всех подробных объяснений, но, тем не менее, вы думаете, что это правильно. Это предположение. Если вы перейдете к предположению в отношении всех главных тем Ламрима, то это будет очень хорошей реализацией. Если вы эту реализацию получите, то ваш ум будет очень счастливым.

Далее, вам необходимо подробно выполнять аналитические медитации и после этого, когда вы обретете очень прочную уверенность, убежденность, это будет называться познанием. Познанием называется то, что вы без каких-либо сомнений познаете нечто очень точно на основе логических обоснований. Если вы говорите: «Я верю в будущую жизнь», – то это предположение. Потому что у вас нет сто процентных доказательств того, что есть будущая жизнь. Многие тибетцы тоже верят в будущую жизнь. Если их спросить: «Почему вы думаете, что существует будущая жизнь?» – они скажут, что это предположение: «Я думаю, что это существует, но многих тонкостей я пока не знаю». Человек, у которого есть доказательства, точно скажет, что на сто процентов будущая жизнь есть, потому что он может представить эти доказательства. Это называется познанием. Как только это станет познанием, этот уровень уже не деградирует, а, например, предположение может опять опуститься к сомнению, а сомнение – к извращенному сознанию. Некоторые мои ученики сначала имеют предположение, потом сомнение, а потом извращенное сознание. Это все происходит потому, что не было познания. Поэтому достоверное познание очень важно.

Что касается любви и сострадания, то здесь нет прямого познания, а если говорить о непостоянстве или пустоте, то здесь есть прямое познание. Чтобы обрести прямое познание

или чтобы обрести спонтанное чувство любви и сострадания, бодхичитты, необходима шаматха. Далее, когда с помощью концентрации высокого уровня, шаматхи, вы проводите аналитическую медитацию, то если вы размышляете о непостоянстве, вы можете напрямую познать это непостоянство, если о любви и сострадании, бодхичитте, то вы можете породить спонтанное чувство бодхичитты. Это то, что называется реализацией, возникшей на основе медитации, это випашьяна.

Что касается випашьяны, то различают два вида випашьяны. Это випашьяна относительных реализаций и випашьяна абсолютных реализаций. Когда с помощью шаматхи вы достигаете спонтанной реализации отречения, бодхичитты, то в этом случае это является випашьяной относительных реализаций. Это реализация очень высокого уровня, которая называется випашьяной. Что касается непостоянства и смерти, пустоты, то когда с помощью шаматхи вы обретаеете прямое постижение непостоянства, пустоты, то это называется випашьяной абсолютных реализаций. Итак, здесь говорится о двух видах випашьяны: о випашьяне относительных реализаций и випашьяне абсолютных реализаций. В настоящий момент не думайте о випашьяне, для вас это слишком далеко. Потому что без шаматхи випашьяна невозможна. Поэтому если кто-то скажет, что проведет для вас курс по випашьяне, будьте осторожны. У кого есть шаматха? Если у учителя нет шаматхи, но он говорит, что расскажет вам, что такое випашьяна, это неправильно.

Что вам необходимо в настоящий момент? Даже если говорить об аналитической медитации второго уровня, даже это для вас в настоящий момент слишком рано. В первую очередь вам необходимо обрести контроль над главными положениями всех тем, начиная от преданности Учителю и заканчивая пустотой. То есть проводить грубые аналитические медитации и контролировать все эти положения. Это самое лучшее для вас. В текстах по Ламриму говорится о том, что в первую очередь нужно постараться обрести контроль над основными положениями Ламрима. Для того чтобы обрести полный контроль над этими положениями, в первую очередь необходимо эти положения знать наизусть. Например, в отношении такой темы, как преданность Учителю, вам необходимо знать, каковы восемь преимуществ от вверения, восемь недостатков от не вверения, как развить веру, как развить уважение. В отношении веры, почему Духовный Наставник является Буддой. Брошюрка с этими положениями очень короткая, вы можете читать ее каждый день, и в итоге вы сможете запомнить все положения наизусть. Тогда у вас в уме появится богатый материал. Когда вы будете знать все эти пункты, в вашем уме будет очень богатый материал. Тогда вы, смотря телевизор, будете медитировать на положения Ламрима. Все, что вы будете видеть, будет для вас учением. Тогда все, о чем вы будете думать, будет для вас размышлением на темы Ламрима. Это то, что возникает благодаря такой постоянной стратегии. Так двадцать четыре часа в сутки вы сможете практиковать Дхарму.

Эта стратегия возникает благодаря тому, о чем я вам сейчас говорил. Теперь приложите определенные усилия. Тогда это произойдет само собой. Если у вас нет тем аналитических медитаций, которые я передавал вам раньше, найдите эти темы, читайте их, и в итоге вы сможете запомнить их наизусть. Запоминайте их. Когда вы будете их помнить, тогда у вас будет богатый материал. Моя к вам просьба: пожалуйста, запомните эти положения, главные положения аналитических медитаций по темам Ламрима. Если ваша аналитическая медитация по темам Ламрима находится в книге, то в момент смерти эта книга не отправится с вами. В бардо у вас не будет книги. Вы подумаете: «Все, кошмар! У меня все в книге было. Теперь у меня нет книги, и я не знаю, как нужно медитировать». Когда у вас все это есть в памяти, то в бардо проблем нет. Я уже умер, никто меня убить не может, я спокойно сижу, ничего не боюсь. В бардо ваш ум становится тоньше, многих мыслей уже нет. Поэтому ваша медитация там будет очень эффективной. Тогда вы сможете достичь высоких реализаций во время бардо. Это очень хорошо. В бардо максимум вы проведете



сорок девять дней. Вы подумаете, что сорок девять дней для меня слишком короткий период. Потому что в бардо кушать не нужно, в туалет ходить не нужно, мыться не нужно. Как хорошо, сорок девять дней – одна сессия. Если вы все основные положения будете помнить наизусть, то бардо будет для вас очень хорошим местом для проведения аналитической медитации. Это будет лучшей подготовкой к вашей смерти и будущей жизни. Итак, все эти положения запомните наизусть.

Теперь вернемся к теме. Итак, первое положение – это то, что все живые существа были вашими матерями. Второе положение – памятование об их доброте. Помните о том, что все живые существа, когда являются вашими матерями, они являются очень добрыми по отношению к вам. Когда они не ваши матери, они тоже очень добры к вам. Мы все время зависим от других, зависим от доброты других. Поэтому все живые существа к вам невероятно добры. Иногда под контролем омрачений они говорят про меня что-то плохое, зачем мне помнить это? Их доброта выше, чем тот вред, который они причинили мне.

Третье положение – породить очень сильное желание отблагодарить их за доброту. Это то, чего у вас нет. Мы принимаем всю доброту от других людей как должное, и это неправильно. Даже мы можем помнить, что они добры по отношению к нам, но у нас не возникает такого чувства, как желание отблагодарить их. Поэтому Атиша специально говорит о том, что нужно породить такое чувство, как желание отблагодарить других за доброту. Сделайте это чувство сильным, тогда любовь и сострадание вы сможете сделать также гораздо сильнее. Это три пункта в качестве основы. С этими тремя основами, с сильным желанием отблагодарить других за доброту вы порождаете любовь и сострадание.

Что такое любовь? Любовь – это не так, что ты мне нравишься, а ты мне не нравишься. Это детская любовь. В буддийской терминологии любовь означает желание другим счастья. Что касается счастья, то также не говорится о временном, мирском счастье. Благодаря анализу с помощью мудрости вы желаете им безупречного, бесконечного счастья. А безупречное счастье – это безупречно здоровое состояние ума. Поэтому вы желаете всем живым существам обрести третью благородную истину. Это истина пресечения страданий. Это безупречно здоровое состояние ума, полностью свободное от омрачений, это нирвана. До тех пор пока люди не обретут такого счастья, все другие виды счастья будут просто обманом, не будут являться настоящим счастьем. Поэтому, что касается того счастья, которого вы желаете другим, различают три уровня счастья, это также то счастье, которое вы желаете себе.

Первый уровень счастья – это счастье, возникающее на основе пяти видов чувственного познания объектов. Это то, что называется мирским счастьем. Это низкий уровень счастья. Счастье, возникающее от приема пищи, это очень низкий уровень счастья. Счастье, возникающее в тот момент, когда вы смотрите на что-то красивое, это тоже очень низкий уровень счастья. До тех пор пока вы видите что-то красивое, вы счастливы, но как только вы перестаете это видеть, ваше счастье заканчивается. Поэтому вам нужны другие причины счастья. Это ненадежное счастье, оно быстро меняется, быстро заканчивается. Поэтому в буддийской философии говорится, что если вы полагаетесь на факторы временного счастья, то ваше счастье будет временным. Такого счастья не желайте себе, и также другим не желайте такого счастья, поскольку такое счастье быстро меняется. Оно не должно быть главным желанием, оно может быть вторичным. Оно ненадежно.

Второй уровень счастья – когда благодаря развитию определенных благих качеств ума ваш ум становится более счастливым. Если вы уменьшаете негативные состояния ума, то у вас в уме появляется больше покоя, умиротворения. Поскольку эти факторы являются качествами ума, то такое счастье является более надежным. Поэтому то счастье, которое возникает

благодаря уменьшению каких-то негативных состояний ума и увеличению благих качеств ума, надежно, но при этом не является безупречным счастьем. Потому что благие качества, которые вы обрели, могут деградировать, а что касается негативных состояний ума, которые вы устранили, если вы не продолжаете свою практику, то они снова могут возникнуть. Поэтому второй уровень счастья не является безупречным.

Третий уровень – это безупречное счастье. Будда говорит, что только нирвана – это безупречное счастье. Это когда ваш ум полностью свободен от омрачений, и омрачения уже никогда не возвращаются назад. В этом случае это безупречное счастье. В отношении этого вам нужно сказать: «Это моя цель. Я себе желаю такого счастья». Это называется отречением. А если такого счастья вы желаете другим, то это называется любовью. Если вы другим желаете временного счастья, то это неподлинная любовь. Поэтому подлинная любовь – это желание всем живым существам безупречного счастья, то есть ума, полностью свободного от омрачений. Это подлинная любовь. А чтобы породить такую подлинную любовь, вам также самим нужен какой-то уровень отречения. Вам в своем уме нужно понимать, что я желаю себе именно такого безупречного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. Это называется отречением. Благодаря размышлениям о четырех благородных истинах сначала вы развиваете такое чувство по отношению к самим себе, а далее, позже вы можете пожелать такого счастья другим. Поэтому Шантидева говорит: «Обычные живые существа даже во сне не желают такого счастья себе. Как же они могут пожелать такого счастья другим?» Поэтому, чтобы пожелать такого счастья другим, в первую очередь вам самим себе нужно пожелать обрести такое безупречное счастье.

Например, если у вас есть дети, какого счастья вы желаете своим детям? Вы желаете детям такого счастья, которое вы сами считаете счастьем. Поэтому большинство пап и мам говорят: «Доченька, замуж нужно». Они думают, что если дети поженятся, то это счастье. Потому что они думают, что это счастье. Муж есть, дом есть, двое детей есть – это счастье. Кто думает, что это счастье, тот такого же счастья желает своим детям. Но это им реально не помогает. Если дети думают, что развивать ум важнее, чем семья, для родителей это непонятно. Когда ваш ум будет полностью свободен от омрачений, он будет полностью здоров. Вы будете говорить: «Доченька, самое главное – это здоровье ума». Только мудрые мамы дают такие советы. В противном случае, если муж есть – проблемы, мужа нет – тоже проблемы. Сансара – это всегда проблемы. Разницы нет. Самое главное – это здоровый ум. Тогда у вас настоящая любовь к своим детям. Поэтому вам в первую очередь самим нужно иметь представление, что является безупречным счастьем. И после этого вы пожелаете себе обретения такого счастья, а потом и другим, своим детям, родственникам. А после этого всем живым существам. Вы будете думать, что выше этого счастья нет. Я этого хочу. Не только моим детям, всем живым существам я желаю, чтобы ум был свободным от омрачений, чистый ум. Как это хорошо! Это называется любовью. Тогда всем, даже врагам вы будете желать, чтобы они стали добрыми. Когда у него не будет гнева, мне это тоже выгодно. Такого счастья вы можете желать всем живым существам. После этого ваше тело будет обладать большой энергией, маленькие болезни сразу вылечатся. У вас есть такой потенциал. Ученые будут говорить, что ваше тело феноменально изменилось, если вы разовьете любовь. Но они не знают, от чего это.

Итак, вам необходимо породить такую любовь и пожелать такого счастья всем живым существам и пребывать в этом состоянии любви. Сама такая медитация принесет высокие заслуги. Будда говорил: «Ананда, если один человек в течение целой кальпы практикует щедрость, делится с другими пищей, одеждой, сколько он накопит заслуг?» Ананда ответил: «Невероятные заслуги». Далее Будда сказал: «Хорошо, второй человек в течение одного мгновения искренне пожелал всем живым существам абсолютного счастья, ума, свободного от омрачений. Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек».

Будда сказал: «Правильно. Так как живых существ бесчисленное множество, то его заслуги также бесконечны. Если он желает всем живым существам высшего счастья, этот человек из жизни в жизнь будет становиться счастливее. Если он желает другим такого счастья, в результате он сам достигнет такого счастья». Это слова Будды. Одной минуты медитации на любовь достаточно. Тогда если целый день вы будете спать, ничего страшного. Моя к вам просьба: если вы практикуете, то практикуйте что-то по-настоящему хорошее, чистое. Если вы будете делать все практики подряд, то это как собирание пустых бутылок, только звенеть будете. Вы будете говорить: «Я столько-то мантр начитал, столько-то простираний сделал, такую-то практику сделал». Это знак. Если вы занимаетесь качественно, то шума нет. Те, кто собирает золото и бриллианты, не шумят. Как евреи: говорят, что прибыли нет, но в кармане золото есть. Вот так нужно заниматься.

Итак, я рассказываю вам, как медитировать на любовь. Вам нужно делать это каждый день. Если говорить о первом уровне счастья, который зависит от пищи, то, например, если заканчивается пища, то и счастье тоже заканчивается. Думайте так: «Моим детям только этого недостаточно. Это ненадежно. Потом я думаю, что хорошие качества ума – это хорошо, но все равно это тоже ненадежно. Моим детям нужно самое лучшее счастье. Это нирвана. Ум полностью здоровый, который не упадет. Вот такого счастья я хочу для своих детей». Вот так нужно думать обо всех живых существах. «И себе я тоже хочу такого счастья. Это моя цель. Все были моими детьми, все были моими матерями, поэтому всем живым существам я хочу такого счастья», – у вас из глаз потекут слезы, и вы произнесете такие слова: «Пусть все живые существа будут счастливы и будут наделены причинами счастья». Причина счастья – это бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Вы пожелаете всем живым существам: пусть они разовьют бодхичитту, пусть они обретут прямое познание пустоты. Если вы пожелаете этого другим, то, наоборот, сами сможете развить бодхичитту гораздо быстрее.

Далее подумайте: «Как было бы хорошо, если бы они обрели такие причины счастья. Я приведу их к такому счастью. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого». Эти четыре строки вам нужно помнить наизусть:

«Пусть все живые существа будут счастливы и обладают причинами счастья.

Как было бы хорошо, если бы они обрели безупречное счастье и обладали бы причинами счастья!

Я приведу их к безупречному счастью и причинам счастья.

Будды и божества, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого».

Эти четыре строки вам нужно помнить наизусть. Это четыре строки развития любви, которые существуют в линии преемственности Эннсапы. Это называется медитацией на любовь.

Далее, сострадание. Сострадание – это желание живым существам освободиться от страданий и причин страданий. Различают три вида страданий. Первый уровень называется страданием страданий. Страдание страданий – это очевидные страдания, все знают это как страдание. Если вы желаете освобождения только лишь от этого страдания, то это примитивный образ мышления. Например, кто-то страдает от болезни туберкулез. У него возникает такое временное страдание, как кашель и температура. Если вы желаете ему избавиться только от высокой температуры и кашля, а все остальное неважно, то это примитивный образ мышления. Для человека, который хочет вылечиться от болезни, кашель – это не самое страшное. Самое страшное – это сама болезнь. Точно также страдания страданий не должны быть главным объектом отбрасывания, а главным объектом

отбрасывания должно быть всепроникающее страдание. А это рождение под контролем омрачений.

До тех пор пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы обладаете природой страдания. Вы родились под контролем омрачений, а ведете себя так, как будто не рождались под контролем омрачений. Почему? Когда, например, у вас возникает какая-то проблема, вы спрашиваете: «Почему я заслужил эту проблему? Я ничего плохого не сделал». Это неправильно. Если вы родились под контролем омрачений, то вы заслуживаете всех страданий, которые переживаете. Например, вы стали чьим-то слугой, и хозяин говорит: «Принеси мне чай», а вы говорите: «Почему я должен нести чай?» Вы стали слугой, поэтому вы должны носить чай. Это ваша ответственность. Если вы этого не хотите, то не нужно становиться слугой. Тогда вы можете сказать: «Я не слуга, я не буду носить чай». Но вы – слуга, и при этом если кто-то вас просит принести чай или убраться по дому, и вам это не нравится, то это неправильно. Вам нужно сказать себе, что если мне это не нравится, то в первую очередь я не должен быть слугой. Точно также, если у вас возникают какие-то проблемы, и вы думаете: «Как же так, у меня появились такие проблемы?» – скажите себе, что если ты не хочешь этих проблем, тебе не нужно рождаться под контролем омрачений. Сейчас вы родились под контролем омрачений, теперь вам нужно принять это. В будущем, если вы не захотите этих проблем, то скажите себе, что мне не нужно рождаться под контролем омрачений. Какая бы проблема у вас ни возникла, никогда не думайте: «Я не заслуживаю этой проблемы». Это очень неправильный образ мышления. В сансаре под контролем омрачений вы всего этого заслуживаете, и вы получаете то, что создали сами: «Кошмара нет. Я получил те результаты, причины которых сам создал. В будущем я так не хочу. Я хочу свободы. Сейчас я слуга. Я раб омрачений. Больше я так не хочу». Тогда это страдание поможет вам породить более сильное отречение и бодхичитту.

Поэтому вам нужно желать всем живым существам освободиться от этого всепроникающего страдания. Помедитируйте об этом. Далее подумайте: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий, в особенности от всепроникающего страдания и его причин, омрачений».

Произнесите следующие слова:

«Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страданий.

Как было бы хорошо, если бы они освободились от страданий и причин страданий!

Я освобожу их от страданий и причин страданий.

Будды и божества, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого».

И это называется медитацией на сострадание. Итак, в повседневной жизни немного размышляйте о том, что все живые существа были вашими матерями, были добры по отношению к вам и так далее. И далее поразмышляйте о развитии любви и сострадании. Тогда ваша жизнь будет значимой. И это то, что имеет в виду Атиша, когда говорит, что в повседневной жизни нужно медитировать на развитие любви и сострадания.