

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Что касается темы энтузиазма, которую мы рассматривали, то я объяснил вам вторую главу – виды энтузиазма, а сейчас мы перешли к третьей – каким образом развить энтузиазм. Что касается развития энтузиазма, то для этого очень важно подумать о драгоценной человеческой жизни, это одна из лучших тем для развития энтузиазма. Шантидева говорит о том, что обретая такие свободы нашей драгоценной человеческой жизни, мы используем их на то, чтобы заботиться только об этой жизни, и не думаем о будущей жизни, – нет глупости больше, чем эта. Далее следующее – полагаясь на эту лодку драгоценной человеческой жизни, мы можем пересечь океан сансары. Такую лодку мы не будем обретать большое количество раз, поэтому, раз уж мы смогли обрести такую лодку, нам нужно использовать ее, чтобы пересечь океан сансары.

Вначале подумайте о качествах драгоценной человеческой жизни. Далее подумайте о значимости драгоценной человеческой жизни. Третье, поразмышляйте о редкости драгоценной человеческой жизни. Это все очень важные положения. Если вы будете правильно использовать свою драгоценную человеческую жизнь, то с ее помощью вы сможете осуществить и ваши временные желания и также осуществить свои долговременные желания. Также в Ламриме говорится о том, что наша драгоценная человеческая жизнь очень значима каждое мгновение. Если вы не используете ее каждый миг, то это очень большая потеря. Даже свои вдохи и выдохи нужно использовать для накопления заслуг и очищения негативной кармы, это очень важно.

Также развивайте такой энтузиазм доспехов или брони, как мы говорили вчера, думая следующим образом: «Чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды, и чтобы достичь состояния будды, я с радостью буду практиковать шесть совершенств. Если у меня на практику уйдет три неисчислимых эона, это не страшно, я все равно буду практиковать. Как говорил Шантидева, на коне бодхичитты я буду восходить от счастья к еще большему счастью, зачем же мне тогда лениться?» Это называется энтузиазм, подобный доспехам. Каждое действие, связанное с бодхичиттой – это счастливое действие, поэтому вы должны с радостью совершать такие действия. Когда ваш ум побуждаем позитивными состояниями, то во временном отношении вы счастливы. Даже если вы отдаете что-то другим, сами вы этот объект теряете, но при этом ваш ум остается очень спокойным, умиротворенным. Если ваш ум пребывает в очень позитивном состоянии, то даже если кто-то ругает вас, издевается над вами, ваш ум все равно остается в покое. Но как только ум оказывается под контролем омрачений, что бы другие люди ни сделали, вы сразу же как-то превратно это поймете, и посчитаете это ужасным. Вы подумаете: «Как же они могут такое говорить, для меня это подобно аду». Это все интерпретации ума. Под контролем негативных эмоций, под контролем омрачений вы можете подумать, что лучше я умру, чем буду жить со своим мужем или со своей женой. Из-за влияния негативных эмоций вы интерпретируете все таким образом, что жена вам кажется просто ужасной, но в действительности она не так ужасна. Из-за одной какой-то ситуации вы начинаете считать ее ужасной и думаете, что лучше я умру, чем буду жить с такой женой, или буду жить с таким мужем. Или с такими друзьями.

Когда ум под контролем негативных эмоций, вы думаете, что это адские страдания, что жить с этим человеком невозможно. Лучше умереть, лучше сидеть голодным. В это время ваш ум тупой от омрачений. Если ваш ум находится в позитивном, добром состоянии, то даже с самым страшным злым духом, который думает негативно и хочет навредить вам, вы будете с этим злым духом счастливы, в гармонии. Потом злому духу станет стыдно. Вначале он хочет навредить вам, но вы со своей стороны как Лунтик, у вас нет никаких плохих интерпретаций. У вас чистый ум. Злой дух хитрый, у него разные негативные мысли, а вы

как Лунтик, что бы ни случилось, говорите: «А, ничего страшного». Если что-то просят принести, соглашаетесь, даете. Все позитивно. Лунтик очень спокойно сидит вместе с такими наглыми людьми, он не чувствует беспокойства, потому что он добрый. Когда наш ум находится в негативном состоянии, даже если другой человек хочет дружить, с хорошей мотивацией что-то говорит, то вам не нравится, что он говорит. Вам кажется, что он делает все неправильно, смеется, как будто хитрит, а если не смеется, то вам будет казаться, что он высокомерен. Все это игра ума. Из-за этого мы находимся в сансаре. Под влиянием негативных эмоций, что бы ни делали другие люди, вы будете видеть это как-то неправильно. Если вы находитесь под контролем негативных эмоций, то так постепенно вы начнете замечать ошибки даже у Будды, у вашего Духовного Наставника. Очень опасно находиться под контролем этих негативных эмоций. Очень важно все время оставаться под контролем позитивных состояний ума. Если кто-то злоупотребляет вами, использует для собственной выгоды, то позвольте им это сделать, им станет стыдно. С позитивными состояниями ума, куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы, с какой бы ситуацией ни столкнулись, вы будете счастливы. Что бы хорошего вы ни делали для других, вы не будете уставать благодаря позитивным состояниям ума.

Здесь у вас есть очень хороший шанс накопить большое количество позитивной кармы, заслуг в то время, когда вы готовите пищу на кухне, если вы дежурите. Дежурство – это очень хороший способ накопить заслуги. Поэтому, если вас по-настоящему интересует накопление заслуг, развитие ума, то вы должны с радостью выполнять это. В тот момент, когда вы занимаетесь этой грязной работой, моете посуду, это очень хорошее противоядие от вашего эго. Думайте, что в основном все живые существа как-то прислуживают вам, а сегодня у вас есть шанс послужить живым существам. Когда я учился в институте Варанаси, мы также по графику дежурили на кухне, и я с радостью занимался этим, был очень рад. Это также очень хороший шанс очистить негативную карму и накопить заслуги. В тот день, когда вы дежурите, подумайте: «Сегодня я занимаюсь дежурством, и в эту мою практику должны входить все шесть совершенств». Таким образом, все будут счастливы заниматься этим, и это будет проходить в мире и гармонии.

Вам необходимо развить такой энтузиазм, что даже если ради одного живого существа вам придется пребывать с ним в аду целую кальпу, то вы с радостью готовы остаться с ним. Думайте об этом, и тогда вы увидите, что любой другой энтузиазм просто ничтожен, очень мал в сравнении с этим. Бодхисаттвы развивают такую решимость, такой энтузиазм, что даже если ради одного живого существа им придется кальпы пребывать в аду, с чувствами любви и сострадания они готовы на это пойти. Если вы каждое утро развиваете такую решимость, то вы надеваете доспехи энтузиазма. Доспехи энтузиазма означают, что вы делаете свой ум все сильнее и сильнее. Чем сильнее вы развиваете такую решимость, тем больше вы будете радоваться, когда делаете что-то хорошее для других или развиваете свой ум. Когда вы порождаете доспехи энтузиазма, в этом случае энтузиазм развития благих качеств и энтузиазм накопления заслуг, а также энтузиазм принесения блага другим живым существам у вас порождается с гораздо большей силой. В отношении развития энтузиазма вам нужно понимать, что существует также три вида лени, и вам нужно уменьшить три вида лени, иначе вы не сможете развить энтузиазм. Это главное препятствие к развитию энтузиазма в вашем уме, поэтому если вы не устранили эти препятствия, то вам будет очень трудно развивать свой ум, эти препятствия будут мешать.

Вам нужно знать, каковы эти три вида лени и применять противоядия от этих трех видов лени, тогда энтузиазм у вас породится гораздо легче. Первый вид лени – это такая лень, когда вы не хотите ничем заниматься. Даже если вы хотите чем-то заняться, вы откладываете это на потом, говорите, что я займусь этим позже. Второй вид лени – это лень привязанности к неправильной деятельности. Из-за отсутствия мудрости то, что не приносит

пользы вашей жизни, что приносит вам страдания в жизни, вы считаете источником счастья и очень активно работаете, чтобы обрести это. Это называется ленью привязанности к неправильным объектам. Третий вид лени – это лень самоуничижения. Когда вы думаете, что я безнадежен, я ни на что не способен, то вы не сможете развивать свой ум, это станет препятствием к развитию вашего ума. «Я не могу достичь духовных реализаций, я не способен работать на благо других, я безнадежен», – это третий вид лени, который является препятствием для развития вашего энтузиазма.

В первую очередь вам необходимо устранить лень-тупость или лень нежелания что-либо делать. Тут вам нужно подумать о законе кармы. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Если вы не создали причины, то не сможете получить и результат. Скажите своему уму: «Если ты хочешь быть счастлив, тебе нужно создавать причины счастья. У меня есть драгоценная человеческая жизнь, и это невероятный золотой шанс создать огромные причины счастья жизнь за жизнью как для меня так и для всех других живых существ». Вы думаете: «Пока я обладаю драгоценной человеческой жизнью, для меня это невероятный шанс накопить большие заслуги и создать причины собственного будущего счастья и также причины счастья для других живых существ». Это становится противоядием от первого вида лени, лени нежелания чем-либо заниматься. Каждый день, если у вас возникает такой вид лени, скажите себе, что если ты будешь так делать, то ты ничем не будешь отличаться от животного, тело будет человеческим, но жить ты будешь как животное.

Что касается лени привязанности к неверным объектам, то здесь очень важно подумать о благородной истине страдания. Здесь вы страдание перемен считаете счастьем. Все мирские качества, которые вы считаете хорошими качествами, в действительности являются страданием перемен и не являются настоящим объектом счастья. То, что они могут принести – это только страдания перемен и не дадут настоящего счастья. Если вы сильно замерзаете и подходите к огню ближе, то вам кажется, что огонь дает вам счастье, но в действительности все, что делает огонь, это только дает вам страдание от жары, и никогда не приводит вас к настоящему счастью. Вы думаете, что благодаря этому огню вы обретаете настоящее счастье, но в действительности там нет никакого счастья. Все, что происходит, это уменьшается ваше страдание от холода, но увеличивается страдание от жары.

Все сансарические объекты подобны огню, они никогда не приносят настоящего счастья. Все, что они делают, это уменьшают какой-то один крайний вид страдания и увеличивают другой крайний вид страдания. Если вам не хватает какого-то объекта, у вас может возникнуть мысль, что если вы обретете этот объект, то станете очень счастливыми. Например, женщины думают, что им не хватает счастья из-за того, что у них нет мужа. Тогда у них остается только одна мысль: «Если у меня появится муж, какой же счастливой я стану. Если у меня будет муж, то больше мне ничего не нужно, мне не нужна работа, не нужен дом, только муж, даже еда не нужна». Мужчина думает: «Если бы у меня была жена, как было бы хорошо! Мне ничего кроме нее не нужно, дом не нужен, еда не нужна». Люди сейчас говорят о романтике. Это не романтика, это тупой ум. Они говорят, что им ничего не нужно, кроме того, чтобы быть вместе, дом не нужен, работа не нужна, они друг друга любят и хотят быть отдельно от всех, чтобы никого кроме них не было – и это будет счастье. Это глупый ум, это не романтика. Они готовы пожертвовать всем ради этой любви. Они думают, что это источник счастья. Мужчина думает, что если его подруга будет рядом с ним, то ему ничего не будет нужно, дом не нужен, еда не нужна. Подруга – его объект счастья. Женщина думает, что если рядом будет мужчина, то это все.

В старых фильмах показывают, что мужчина и женщина любят друг друга, но это не любовь, они привязаны друг к другу. Любовь – это далеко. Они называют это любовью, но

по-настоящему это привязанность друг к другу. Они считают друг друга объектом счастья. Потом родители запрещают им отношения. У них появляется одна цель, главное – встречаться. День и ночь они думают, как сделать так, чтобы им встретиться, как убежать вдвоем отсюда, какой плохой мир вокруг, все мешают такой святой любви. Они думают, что их встреча – это нечто святое, как стать буддой. А родители воспринимаются как злые духи, которые мешают встречам. Это называется ленью привязанности к неправильным объектам. Вы день и ночь думаете о том, как бы сбежать из этого мира. Так вы думаете об этом всю свою жизнь, но это не является энтузиазмом, когда вы делаете что-то для этого. Это привязанность к неправильным объектам. Я говорил вам несколько дней назад, что такое привязанность.

Привязанность – это желание. Но не все желания – это привязанность. Здесь идет речь о желании обрести сансарический объект, думая, что это источник счастья, думая, что если вы обретете этот объект, то вы станете счастливы – вот это привязанность. Но не все желания являются привязанностью, например, желание обрести безупречно здоровое состояние ума – это отречение. Оно по-настоящему помогает вам, это не привязанность. Если вы думаете, что какие-то сансарические объекты, когда вы обретете их, сделают вас счастливыми, и активно работаете, чтобы заполучить их, то это называется ленью привязанности к неправильным объектам. Кроме того случая, когда ваш ум активно побуждаем отречением или он побуждаем заботой о счастье в будущей жизни, кроме этого все остальное, даже ваша духовная практика в основном является этой привязанностью к неправильным объектам.

Тогда и духовная практика тоже перестает быть духовной практикой, а становится мирской дхармой. Это будет выглядеть так, что вы очень строго практикуете, закрываете окна и двери, начитываете мантры, но в действительности это не энтузиазм. Вы думаете, что благодаря начитыванию мантр к вам придет божество, дарует вам благословение, и вы благодаря этому научитесь летать или у вас появится ясновидение. Это тоже привязанность к неправильным объектам, это не становится практикой Дхармы. Если вы устраняете эту лень привязанности к неправильным объектам, то какой бы практикой вы ни занимались, она становится настоящей практикой Дхармы.

Третий вид лени. Она называется ленью самоуничужения. Противоядие от этого вида лени – вам нужно думать следующим образом. Будда говорил: «Даже маленькое насекомое, если для него все условия сойдутся, может стать буддой, потому что и у него есть природа будды». У нас у всех есть природа будды, мы все обладаем потенциалом достичь состояния будды, реализовать весь свой потенциал и устранить все ограничения. Думайте о своей природе будды, и это устранил вашу лень самоуничужения. Даже когда вы видите высоких существ, бодхисаттв, в этот момент не думайте, что они особые существа, а вы безнадежны, думайте о том, что вы обладаете одинаковым потенциалом. У нас есть такая склонность, что если мы видим кого-то, кто слабее нас, то мы думаем, что мы очень особенные. Вы начинаете преувеличивать свои какие-то качества и думать, что вы очень особенный человек. Это называется высокомерием. Потому что эта ваша эмоция и мысль, что вы особенные, она побуждается преувеличением. У вас этого нет, а вы считаете себя таким, это называется высокомерием. Если же вы видите какое-то могущественное существо, обладающее более высокой целью, чем вы, то про себя вы начинаете думать, что вы безнадежны. Даже если речь идет о мирском человеке, занимающем какой-то мирской пост, например, пост президента или премьер-министра, даже перед ним у вас начинается дрожь, вы не можете говорить с ним нормально, это тоже неправильно. Вы не можете нормально разговаривать, теряетесь. В этот момент вы недооцениваете свои качества, считаете себя ни на что не способным, принижаете себя, и в этом случае – это лень самоуничужения. Это тоже неправильно. Из-за таких условий вы недооцениваете те качества, которыми обладаете, принижаете себя. Это называется ленью.

А как поступают бодхисатвы? Если они видят очень слабое живое существо, они думают, что это не слабое живое существо, а что это живое существо обладает огромным потенциалом. Как принц или принцесса однажды станут царем или королевой, также и этот человек однажды станет буддой. Также, когда вы видите принца или принцессу, даже если они не могут еще нормально ходить, не могут нормально разговаривать, все равно вы знаете, что однажды они станут царем или царевной, поэтому вы относитесь к ним с уважением. Видя слабое существо, бодхисатва никогда в этот момент не преувеличивает свои собственные достоинства, он не думает, что поскольку это существо слабое, то я какой-то особенный. Наш мирской ум думает, что если сделает другому человеку немного плохую репутацию, то сам будет хорошим. Это неправильный образ мыслей. Поэтому люди любят говорить, что он такой-сякой, они такие-сякие. Потому что через такое сравнение эго начинает считать себя ярким. Один нехороший, другой тоже нехороший, а кто хороший? Конечно, я. Это мирской образ мыслей – делать людей ниже, чтобы сделать себя лучше, никогда так не делайте. Это мирской подход. Вам кажется, что если вы кого-то принизите, то сами возвыситесь, но в действительности такое не работает. В основном в нашем мире люди поступают именно так, потому что у них есть такая тенденция – кого-то принижать, поскольку в этот момент у них появляется ощущение себя как особых существ. И поскольку в основном люди поступают так, то это становится повсеместной игрой в мире. Большинство обезьян так думают, потом другая обезьяна тоже решает, что самый лучший способ повысить собственный рейтинг – сделать кого-то ниже. Поэтому президент Америки думает, что если сейчас он сделает репутацию Путина ниже, то он, Барак Обама, станет выше. Сколько людей из-за этого умирает! Это все игры эго. Сделаем его репутацию хуже, тогда наша американская репутация станет лучше. Потом Россия думает, что если сделает Америке плохо, то Россия станет выше. В конце концов, страдают невинные люди. Сколько людей умерло!

Если вы это исследуете, то увидите, что в результате никто не обретает ничего хорошего, и те и другие страдают. Наш экономический кризис возник из-за этого, но если вы будете продолжать играть в такие игры, то этот кризис будет только усугубляться. Санкции друг против друга, но оба зависят друг от друга. Я сижу на ветке вашего дерева, вы сидите на ветке моего дерева, потом вы рубите ветку, я тоже рублю ветку, и мы оба падаем вниз, потому что зависим друг от друга. Буддизм говорит, что если вы вредите другому, то косвенно вы вредите сами себе. Если люди в нашем мире это чуть-чуть поймут, то вместо вреда они будут думать о пользе друг для друга. Сейчас в нашей ситуации у нас больше негативной кармы, чем позитивной, у нас достаточно причин для беды. Ветки слабые, их даже необязательно рубить, они падают сами. В этом нет ничего страшного, это результат кармы. Когда все ветки на дереве слабые, они сами ломаются и падают. В нашем мире достаточно бед. Кроме этого, зачем нужно рубить ветки, которые немного крепкие, могут держаться долгосрочно? Если их срубить друг у друга, то оба упадут.

Поэтому сейчас в XXI веке Дхарма очень полезна, она помогает сделать политологию, науку о политике чистой наукой. Я сам изучал политологию, и могу сказать, что политология предназначена для того, чтобы люди обретали счастье, она направлена на общество. В ней раскрывается то, каким образом создать здоровое общество, и как людям жить в этом здоровом обществе. Потому что все люди, все живые существа зависят друг от друга. Поэтому обществу надо знать, как сделать здоровое общество. Это называется политикой. Как сделать здоровое общество – демократию. Демократия – это система, в которой говорится: «Власть народа, волей народа, для народа». Это самая лучшая система. Учение Дхармы очень полезно в наши дни для политологии, чтобы сделать эту науку о политике чистой, чтобы она не была игрой эго.

Бодхисаттвы, глядя на слабых людей, не начинают считать себя особенными. Потому что их ум, заботящийся о других, сильнее эгоистичного ума, и они не думают, что поскольку это существо слабое, то я очень сильный. Он не слабый, у него есть потенциал стать буддой. Поэтому бодхисаттва его уважает. Когда же бодхисаттва видит еще более высоко реализованного бодхисаттву, то он сорадуется ему, но сам не падает духом. Он говорит, что очень хорошо, я тоже стану таким же, у меня есть такой же потенциал. Потенциал у нас одинаковый, я тоже так могу. Поэтому бодхисаттва на первом бхуми, когда встречает бодхисаттву на десятом бхуми, он не сидит так униженно, он радостный, обнимает его, говорит: «О, брат, как вы развили такой уровень, я тоже так хочу». Поэтому там нет мыслей: «Я безнадежен, вы на десятом бхуми, а я на первом бхуми, как мне жаль себя». Такого там нет. «Как хорошо, что вы так высоко развились, я тоже так хочу, у меня одинаковый потенциал», – он не думает: «Как я безнадежен». У нас всех есть одинаковый потенциал. Вам нужно иметь такие качества.

Никогда не падайте духом, если вы встречаете существо с более высокими качествами, чем ваши, иначе это будет ленью самоуничижения.

Итак, мы закончили учение об энтузиазме.