

Как обычно, вначале породите чистую мотивацию, подлинную заботу о счастье других живых существ. Наше счастье очень сильно зависит от счастья всех живых существ. Когда вы желаете счастья всем живым существам, от этого они сразу же счастья не получают. Но вы благодаря этому в первую очередь обретёте подлинное счастье. Также благодаря таким пожеланиям у вас реализуется потенциал для помощи всем живым существам. Постепенно вы станете источником счастья для всех живых существ, благодаря таким духовным пожеланиям, желанию счастья всем живым существам. «Чтобы избавить их от страданий, чтобы привести их к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды», – порождайте такой образ мышления каждый день.

Скажите так: «С этой целью сегодня я получаю учение. Главное препятствие к достижению состояния будды – это привязанность. Поэтому я уменьшу привязанность. Я постараюсь применять в повседневной жизни это учение, эти советы, которые даёт Шантидева, и постараюсь, чтобы у меня было как можно меньше привязанности». В конце этого текста Шантидева приводит очень важные слова, где он говорит о том, что почёсывание раны для вас может быть немного приятно, но если раны нет вообще, то это намного лучше. Точно также, если вы испытываете привязанность, то это может быть немного приятно для ума, но одновременно с этим невидимая рана в уме становится больше. Намного лучше, если привязанности не будет вообще, тогда это будет настоящее счастье. Вы не можете сделать так, чтобы у вас вообще не осталось привязанности, но вы можете устранить грубую привязанность. Это было бы очень важно.

Это не означает, что вы вообще не можете получать удовольствий. Вы можете получать удовольствие. Но, как говорит Шантидева, это нужно делать так же, как пчела собирает нектар с цветка, без привязанности к этому цветку. Она просто забирает то, что нужно. Так же и вы можете получать удовольствие, использовать окружающие вас объекты, но без привязанности. Пчела не говорит: «Это мой цветок, никому его не отдам». Она собирает нектар с разных цветков, перелетая от одного к другому, без привязанности к чему-то конкретному, потому что именно из-за такой привязанности к какому-то конкретному объекту у вас возникает множество проблем. Тогда вам очень трудно расстаться с ним. Потому что вы стали полностью зависимы от этого объекта, и в какой-то момент говорите, что не можете жить без этого объекта. Это происходит, потому что ваш ум стал слабым из-за удержания какого-то одного объекта, поэтому с самого начала не допускайте этого.

Вам нужно думать таким образом, что однажды и это тело расстанется со мной. Это то, о чём мы только что говорили, это упоминал в тексте Шантидева, и это касается не только нашего расставания с телом. Тело состоит из скелета, плоти, кожи, это всё распадётся, и они тоже расстанутся друг с другом. Это очень важный момент. Что же тогда говорить о привязанности к другим объектам? Среди всех видов привязанности привязанность к самому себе самая худшая, она называется себялюбивым умом. Это эгоистичный ум, это главное препятствие к порождению бодхичитты. Позже Шантидева объясняет, каким образом устранить привязанность к себе, то есть эгоистичный ум, и заменить его на ум, заботящийся о других. Таким образом, вы можете развить драгоценную бодхичитту.

Все те учения, которые здесь передаёт Шантидева, все эти объяснения помогают вам создать фундамент для порождения бодхичитты. Если вам очень трудно устранить привязанность к внешним объектам, к другим живым существам, то привязанность к себе устранить будет ещё труднее. Это самая хроническая болезнь. Как говорил Шантидева, себялюбие является самой хронической болезнью. Это не себялюбие, а привязанность к себе. Что касается себялюбия, то вам нужно любить себя. В буддизме не говорится, что не нужно себя любить. Любовь к себе – это забота о себе. Любовь к другим означает желание счастья другим. Любовь к себе – это пожелание счастья себе. В этом нет ничего дурного, поэтому буддизм

не говорит: «Никогда не желайте себе счастья». Отречение – это желание себе самому обрести безупречно здоровое состояние ума, это высшая любовь к себе, это лучший способ позаботиться о себе. Средний способ – это заботиться о здоровье своего тела, это тоже хороший способ о себе позаботиться. Третье – это то, что вы заботитесь об источнике дохода, чтобы на ближайшие два-три года у вас был источник финансов, это тоже важно, не игнорируйте этот момент. Ваша карьера, то, чему вы учитесь в школе, это тоже способ позаботиться о себе.

Эгоистичный ум – это когда вы думаете: «Я самый главный, другие не имеют значения», – это привязанность к себе. Ради эгоистичного желания себе счастья вы готовы пожертвовать счастьем всех других живых существ. Это негативное состояние ума, хроническая болезнь. Что касается этой терминологии, то вам нужно постараться точно понять смысл, иначе вы можете их неправильно интерпретировать. Лучше всего говорить не «себялюбие», а «привязанность к себе» или «эгоистичный ум». Я думаю, что «эгоистичный ум» – это самое подходящее. Вместо того чтобы говорить «себялюбие», лучше говорить «эгоистичный ум». Если вы говорите о себялюбии, то некоторые новые ученики могут подумать, что в буддизме говорится, что себя любить не нужно, но это тоже было бы неправильно.

Вернёмся к теме. Вторая основная глава: посредством умозаключений вы приходите к убеждённости. Это объясняется в трёх частях. Первое – использование умозаключения о причине и следствии. Второе – это умозаключение о функции. Третье – умозаключение о примере нечистого. Объясняются эти три подзаголовка. Итак, первое – использование умозаключения о причине и следствии, это следующие четыре строки:

«Если ты не желаешь касаться
Земли, оскверненной нечистотами,
Почему тогда жаждешь коснуться тела,
Из которого они появляются?»

Это умозаключение о причине. Например, вы не хотите находиться в очень грязном месте, испачканном испражнениями, не хотите к нему притрагиваться из-за дурного запаха. Почему же вы так рады дотрагиваться до причины всего этого – человеческого тела? Это фабрика по производству дерьма. Дерьмо не нравится, а фабрика по производству дерьма очень нравится. Это логическое противоречие. Это очень сильная логика. Наша привязанность говорит, что есть причины привязываться. Ведите с ней дискуссию, задайте вопрос вашей привязанности, и тогда вы поймете, что ответа нет. Дерьмо вам не нравится, а фабрика по производству дерьма нравится, почему? Вы ответите: «Да, это правильно, но у меня нет ответа». Каждое слово, которое произносит Шантидева, очень тонкое, привязанность заходит в тупик, нет ответа. Ваша привязанность раньше думала, что есть много очень хороших причин привязываться, и сейчас ей стыдно, она говорит: «Не слушай!» Это очень полезно.

Таким образом, вы делаете свою привязанность слабой, потому что говорите себе: «Смотри, у тебя, привязанность, нет никакой основы». Привязанность просто возникает по привычке, но таким образом вы эту привычку устранили. Сейчас вы на сто процентов знаете, что нет ни одной хорошей причины для привязанности. Всё это иллюзия, но всё равно привязанность приходит, потому, что есть привычка, но теперь вы её не пустите, будете бороться. Это буддийская практика, это самая сильная практика. Это самая лучшая подготовка к шаматхе. Если вы так не будете готовиться сейчас, если в вашем уме есть привязанность, то через две-три недели занятий шаматхой вы скажете: «Геше-ла, можно я уйду? Я не могу, я скучаю по своей подруге». Потому что омрачения будут вас полностью контролировать. Тогда это станет наваждением, навязчивой идеей, и устранить это будет очень трудно. В этот момент

вы будете наполовину ненормальным. В отношении любого объекта, когда у вас возникла одержимость, вы становитесь наполовину ненормальным. Психологи говорят, что люди могут перенести всё, что угодно, но не могут вынести одержимости. Одержимость, наваждение – это очень и очень опасное состояние ума. Если ещё до того, как у вас возникла одержимость, вы будете применять умозаключения, то сможете их использовать, а в противном случае, если одержимость уже возникла, вам будут даже не интересны эти умозаключения. Наоборот, вы можете разозлиться на меня: «Почему он так говорит?» Потому что ум ненормальный, вы можете даже начать злиться.

Далее, второе – умозаключение о результате. Эти два подзаголовка рассматриваются в рамках одного заголовка: это умозаключение по причине и умозаключение по результату. Мы закончили рассматривать умозаключение по причине. А теперь рассмотрим умозаключение по результату. Это следующие восемь строк:

«Если нет в тебе тяги к нечистому,
Зачем обнимаешь других,
Появившихся на свет из нечистого места,
Порожденных нечистым семенем и вскормленных нечистотами?

Грязного червяка, возникшего из нечистот,
Ты не желаешь лишь потому, что он мал?
Должно быть. Ведь ты же жаждешь тела,
Состоящего из массы грязи и также рожденного из нечистот!»

К тому, что возникает из нечистот, вы не хотите притрагиваться. Например, вы не хотите притрагиваться к различным насекомым, червям, которые размножаются в испражнениях, потому что они возникают из нечистой причины. Вы не говорите: «Какие красивые, буду их целовать». Потому что они возникают из нечистого. Точно так же, как вам не нравятся червяки, возникающие из нечистот, точно так же и ваши объекты привязанности возникают из нечистот. Сколько там нечистот! Например, кровь, все нечистоты собираются вместе, и из этого возникает тело. Здесь логика та же самая. Поэтому у вас нет хороших оснований привязываться ко всему этому, потому что это всё возникает так же из таких же нечистот. Это очень сильное умозаключение. Черви, возникающие из дерьма, это объект отвращения, не объект привязанности. И тело, к которому я привязан, точно так же возникло из нечистот и является собранием множества очень грязных субстанций. Основные субстанции – это кровь, плоть, дерьмо, моча, слюна и так далее. Что там есть хорошего и чистого? Даже если просто так думать, наша привязанность, формировавшаяся многие жизни, сразу успокоится. Потом вы будете думать: «Есть объект привязанности – хорошо, а если нет – ничего страшного». В этом случае ваша голова станет нормальной, вы это откроете, и ваш ум станет нормальным. Здесь не говорится, что вы не должны быть счастливыми. Счастливым быть можно, но в это время посмотрите – рядом с вами сидит объект привязанности, вы с ним разговариваете и понимаете, что никакого особенного счастья в этом нет. Даже не обязательно закрываться от объекта привязанности, наоборот, рассмотрите получше. Шантидева правильно сказал, что никакой красоты нет. Как учёные проводят анализ, так же анализируйте объект привязанности. Не надо говорить себе: «Не смотри, отводи глаза от девушек», из-за этого у вас привязанность станет еще больше. Смотрите, ещё ближе смотрите. Если вам нравится нос, посмотрите внутрь носа.

Постепенно ваша привязанность утихнет, исчезнет эта галлюцинация из вашего ума, и вместо привязанности у вас будет чистая любовь к людям, это очень хорошо. Чистая любовь – это очень хорошо. Чистая любовь – это желание им счастья. Если муж любит жену чистой любовью без привязанности, то для жены это самое настоящее счастье. Если мужчина привязан к жене, то женщине очень тяжело, неприятно. Когда женщина любит мужчину без

привязанности чистой любовью, это тоже ему приятно. Чистая любовь без привязанности – это счастье. Это то, что хотел сказать Шантидева.

Здесь нет никаких крайностей, Шантидева говорит о чём-то очень логичном, реалистичном. Некоторые религии иногда дают экстремальные советы, и в результате люди получают ненормальную голову. «Это нельзя, то нельзя» – это тоже опасно. Если вы хотите убрать старую привычку, то взамен неё нужен новый интерес. Тогда в вашем уме будет баланс. Если вы уберёте старый интерес и вместо него ничего не придумаете, то попадёте в тупик. Вы будете сидеть как камень, и потом, конечно, станете ненормальным. Психологию нужно менять очень умело.

Второе. Не стоит привязываться к таким объектам, это ненормальное состояние. Шантидева тем самым немного ругает нас. Если вы слушаете такое учение и продолжаете привязываться, то вы ненормальный. Шантидева немного нас ругает, потому что мы никак не можем выйти за рамки этой иллюзии, не можем пробудиться от этой иллюзии. С безначальных времён по сей день, мы теряемся в этой иллюзии, сколько жизней мы потеряли из-за этого! Иногда из-за этого объекта привязанности (девушки или мужчины), люди дерутся, убивают друг друга, день и ночь продумывают комбинации, что сделать, чтобы забрать их себе. Из-за этой иллюзии, сколько драгоценного времени мы потеряли! Далее, четыре строчки:

«Ты не только не чувствуешь отвращения
К собственной грязи,
Но, одержимый страстью к нечистому,
Жаждешь других мешков с грязью».

Здесь говорится о том, что вы не устраняете привязанность к своему телу, которое также создано из нечистот. Вы это не отбрасываете, а вместо этого привязываетесь к другим нечистым объектам. Вы привязываетесь к двум нечистым объектам – к своему нечистому телу и также к внешним телам других.

Следующее. Вторая основная глава, где рассматривается то, что на основе умозаключения о функции вы делаете вывод, что не имеет смысла привязываться.

Далее, четыре строчки:

«Даже такие восхитительные яства,
Как камфара, рис и приправы,
Оскверняют землю,
Если выплюнуть их изо рта».

Еда и всё, что попадает вам в рот, если далее вы все это выплёвываете, и моча, которая из вас исходит, – когда все это попадает на землю, то это место становится загрязнённым. Функция этого тела – создавать грязь. Когда еда попадает внутрь, она выходит наружу либо через рот, либо через низ вашего тела, и когда всё это попадает на землю, то место становится грязным. Например, если еда у вас осталась в холодильнике, то вы можете снова взять её и поесть, но если она попала в ваше тело и после этого вышла из него, например, из вашего рта, то всё равно она очень грязная. Вы можете сказать, что если она вышла из низа вашего тела, тогда это грязь, но в действительности, даже если она выходит из вашего рта, всё равно это объект отвращения. Подобно тому, как вы ставите еду в холодильник, – вы туда ставите её и сразу забираете. Если так же вы поместите эту еду в рот и потом уберёте её

изо рта, то сразу пища становится нечистой. Потому что это тело – машина, создающая нечистоты.

Поскольку функция этого тела – создание нечистот, не привязывайтесь к нему. Это тоже очень сильное положение. Думайте об этом, и это по-настоящему станет противоядием от вашей привязанности. Что тогда произойдёт? Глубоко внутри вас ваша привязанность станет слабой. Потому что нет основы для привязанности. На поверхностном уровне из-за старой привычки у вас будет оставаться какая-то привязанность, но, благодаря получению такого учения, глубоко внутри вы подсечёте корень этой привязанности. Вы слушаете учение и убираете одно ответвление корня, затем слушаете другое учение и убираете второе ответвление корня. У дерева не один корень, он разветвлённый. Вы убираете все корни, и хотя это дерево выглядит зелёным, красивым, но вы убрали его корень, и в один день вы его толкнёте, и оно упадёт на землю. Когда корень крепкий, даже если вы рубите верхушку, и дерево становится жёлтым, то есть вы говорите: «Посмотрите, у меня нет привязанности», но это не так. Люди, которые одеты как монахи, но не думают о таких глубинных вещах, а думают только: «Это нельзя, на женщин смотреть нельзя, туда не смотри», напряжённо сидят, они похожи на то, что деревья в лесу пожелтели из-за того, что им недостаточно воды, но корни остались крепкими. В один день такой человек скажет монашеству «до свидания». Потому что корень остался нетронутым.

Если вы чуть-чуть подрубите корень с помощью учения, то, несмотря на то, что ваше дерево будет таким же зеленым как раньше, вы почувствуете разницу. Например, вы увидите девушку, будете рады разговаривать с ней, но в глубине у вас не будет сильной привязанности. Вы немного приятно поговорите, попрощаетесь и забудете. Если у вас есть глубинная привязанность, то вы не забудете её два года, через пять лет не забудете, будете вспоминать о том, как хорошо вы общались десять лет назад. Вы будете находиться в прошлом. Это ненормальный, больной ум. За десять лет, сколько произошло изменений, этой девушки уже нет, это совсем другой человек. Наука говорит, что за пять лет всё тело меняется. Вы сидите в прошлом, это ненормальное состояние ума.

То учение, которое вы слушаете сейчас, для вас очень полезно, потому что оно становится противоядием от самого корня вашей привязанности. После получения учения каждый день думайте о нём, и тогда, если однажды ваш объект привязанности скажет вам: «До свидания» и уйдёт, вы ответите: «Хорошо, до свидания», и вам не будет больно. Вам будет чуть-чуть неудобно, но подумайте в этот момент, что это фабрика нечистот. Не надо привязываться, самое главное – любить, пусть они будут счастливы. Если они пойдут в другое место, к другому человеку, будут счастливы, как хорошо, пусть они будут счастливы. Как это хорошо и полезно!

Третье – развитие убеждённости на основе примера о нечистом, следующие восемь строк:

«Нечистота тел очевидна.
Но если остались сомнения,
Взгляни на безобразные тела других,
Брошенные на месте сожжения трупов.

Когда содрана кожа с тела,
Оно внушает ужас.
Как можно, зная это,
К нему по-прежнему испытывать влечение?»

Лучший пример – это если вы посмотрите на мёртвое тело. Иногда йогины специально ходят на кладбища, чтобы посмотреть на мёртвые тела. Это самый хороший пример. Не нужна логика, вы видите пример напрямую. Объект вашей привязанности одинаков с трупом – это кости, мясо, кожа. Когда ум уходит из тела, то уже ничего такого нет. Когда ум присутствует в теле, есть движение, и вы думаете, что тело – это красиво. Когда движения нет, когда труп неподвижен, ничего красивого нет.

Тогда ваша привязанность скажет: «Я больше не привязана к телу». Вы спросите: «К чему ты тогда привязана?» Непонятно, к чему возникает привязанность. Тела нет, ум вы не видите. Как можно привязаться к уму? Вы не видите ум. Ничего нет, просто старая привычка. Это очень хороший пример. В качестве примера рассмотрите мёртвое тело, и ко всем остальным объектам это будет относиться точно так же.

Следующее. Это третья основная глава – устранение представления о чистом. Посмотрите, у нас есть иллюзия, что есть что-то чистое. Это объясняется в трёх частях. Первое – привязанность к объекту в силу качеств других. Второе – в силу собственной сути не имеет смысла привязываться. Третье – к этому привязываться не имеет смысла.

Первое – привязанность к объекту в силу качеств других. Как Шантидева проводит анализ этого момента? Это следующие двенадцать строчек:

«Запах, который сейчас исходит от тела,
Это запах сандала и ничего иного.
Так почему же ты жаждешь тела
Из-за запаха, который ему не принадлежит?

Если по своей природе тело дурно пахнет,
Не лучше ли оставить влечение к нему?
Почему же люди находят усладу в никчемном [теле],
Умачивая его благовониями?

Раз этот приятный запах принадлежит сандалу,
Разве тело – его источник?
Почему нас влекут чужие тела
Из-за запахов, которые им не принадлежат?»

То есть из-за качеств чего-то другого не имеет смысла привязываться к этому объекту. Например, вы брызгаете на своё тело французские духи. В наши дни женщины не используют сандаловое дерево, они могут использовать французские духи, чтобы у мужчин возникла привязанность. Мужчинам это приятно, поэтому женщины их обманывают. Своего запаха нет, чужой запах наносят на тело, а глупые мужчины говорят: «Какой хороший запах». Это очень хороший анализ. Это не свой запах, это чужой запах на теле, поэтому вы, мужчины, должны немного открыть глаза. Тогда вам нужно любить французские компании, поехать туда и производителю духов сказать: «Я вас люблю». Потому что у духов очень хороший запах. Запах – это не качество ее тела, это качество французских духов. То есть, если вы привязаны к телу не из-за его собственных качеств, а из-за качеств какого-то другого объекта, то это очень глупо. Это самая главная мысль.

Следующее. Исходя из собственной сути, также привязываться к телу нет смысла. Мужчины и женщины, если у вас есть слабое место – привязанность к объекту, то вам надо исследовать этот объект. Например, девушке очень нравится какой-то мужчина. Посмотрите на него, сделайте анализ: «Почему он мне нравится, почему я могу умереть ради этого

мужчины?» Это тупой ум. Ради мамы вы не готовы умереть, а ради этого мужчины готовы умереть. Скажите себе: «Ты сошла с ума». Чистая любовь – это другое, это желание ему счастья, без иллюзии, с мыслью, что много жизней это живое существо было моей мамой. Тогда вам нужно любить всех живых существ одинаково. У вас специфическая любовь, ради кого-то одного вы готовы пожертвовать жизнью, но ради остальных, других живых существ – нет, потому что вы привязаны к этому объекту. Если у вас чистая бодхичитта, тогда все для вас одинаковы, все были вашими матерями, все были добрыми. Почему вы кого-то любите больше, а кого-то любите меньше? Это привязанность.

Привязанность создаёт границы, мешает вам развивать сильную любовь ко всем живым существам. Привязанность создаёт препятствия ко многим вещам. Это одно из главных препятствий к шаматхе, главное препятствие к развитию сильной любви, привязанность разрушает покой ума. Поэтому Шантидева раскрывает очень тонкие вещи. Мы в нашей жизни чего уже только ни делали, что-то делали-делали, но ничего не получали. Иногда мы думаем, что, наверное, бог нам не помогает, божества нас не любят. Бог не виноват, вы сами идёте по пути, в котором нет счастья. Вы ищете счастье там, где его невозможно найти. Поэтому вы не получаете счастья.

Вы всю жизнь пытаетесь подоить корову за рога, но как из рога можно получить молоко? Рога – это не источник молока. День и ночь вы наглаживаете рога. Экономисты потом говорят, что если вы хотите получить молоко из рогов, то вам нужно купить определённое масло, мазать им рога, тогда будет молоко. Вы их слушаете, покупаете масло, трете им рога, но всё ещё не получаете молоко. Экономика, образование, наука в нашем мире говорят различные вещи о том, как получить молоко из рогов. Раньше такого не было, не будет такого и в будущем. Потому что это неправильный объект. Там нет источника счастья. Думать, что счастье возникает через развитие материального богатства, что россияне будут счастливы, если все станут богатыми, – возможно, это ещё более опасно. Если страна слишком богатая, все другие страны начинают на неё смотреть. Может начаться дисгармония, война.

В любой вещи есть проблемы. Только здоровый ум – это настоящее счастье. Мы ищем счастье в неправильном месте, поэтому решите для себя, что не пойдёте больше в это неправильное место. Ищите счастье внутри себя. Если вы это поняли на ретрите, то вы убрали одну очень большую иллюзию. Вы поедете в свой дом очень счастливыми, думая так: «Рано или поздно я найду самое высшее счастье, потому, что сейчас я убрал одну иллюзию. Сейчас я начинаю видеть источник счастья. Как мне повезло, сейчас, если я не умру, если я проживу ещё пять лет, я смогу создать огромные причины счастья. Даже если ещё только два года проживу, ничего страшного, и за это время я могу создать огромные причины счастья, потому что сейчас я нашёл источник счастья!» Это самая большая реализация.

Далее следующие шесть строчек:

«Если нагое тело в его естественном состоянии,
С длинными ногтями и волосами,
С желтоватыми дурно пахнущими зубами
И запахом грязи, поистине вселяет ужас,

Так зачем ты усердно наводишь лоск,
Словно чистишь меч, который тебя поразит?»

Если бы красоту придавали волосы, ногти, тогда, если бы они отрастали всё длиннее и длиннее, вы должны были становиться всё счастливее и счастливее. Но вы их обрезаете, потому что в их сущности нет красоты, поэтому вы их срезаете. Например, если на ваше тело попадает грязь, то вы смываете её, и также волосы, ногти, если всё это отрастает, вы их срезаете. Поэтому волосы, ногти, по сути, не являются красивыми. Тело, которое обладает всем этим, не имеет сущности красоты.

Далее, третье – нет смысла к ним привязываться. Следующие шесть строчек:

«Землю и так будоражит безумие
По милости тех, кто усерден в самообмане.

Увидев тела на месте сожжения трупов,
Ты чувствуешь отвращение,
Но при этом находишь радость в селениях-кладбищах,
Переполненных ходячими скелетами».

Здесь используются те же рассуждения, что и до этого. Если на кладбище вы видите труп, то вы со страхом на него смотрите. Этот труп покрыт тканью и так далее, имеет некий приятный запах от каких-то других субстанций. То есть всё это принадлежит другим субстанциям. Ткань, одежда тоже не принадлежат этому телу, это другой объект. Поэтому, зачем же привязываться к этому, нет смысла привязываться к телу. Иногда бывает, что ваша любимая девушка надевает совсем некрасивую одежду, и вы её не любите. Когда она надевает красивую одежду, вы говорите: «Какая ты красивая!» Но это все чужое. Например, французские духи так хорошо пахнут, это иллюзия, и это очень хорошее открытие. Девушки знают этот механизм, поэтому они любят каждый день надевать новую одежду. Это тоже иллюзия. Они понимают, что это влияет на других, поэтому каждый день надевают разную одежду, обязательно пользуются французскими духами. Ногти делают не слишком короткими, не слишком длинными, подпиливают их. Сколько денег тратят на салоны красоты! Волосы убирают в причёски. Так люди друг друга обманывают.

Следующее. Третья основная глава – это не прямой, косвенный вред. Также дается два вида объяснений: краткое и подробное.

«Хотя [женское] тело полно нечистот,
Его не получишь даром.
Ради него ты себя изнуряешь трудом,
Мучаешься в адах и других [мирах]».

Если говорить прямо, то от привязанности вы сразу же получаете такой ущерб, что ваш ум становится беспокойным, не знает отдыха, вы всё время думаете об объекте привязанности, не можете оторваться от этого. Вы даже не можете есть, когда рядом нет объекта привязанности, ваши глаза становятся большими, вы сходите с ума. Косвенно из-за привязанности вы переродитесь в низших мирах, в особенности в аду, и это настоящий кошмар. Вы не понимаете этого механизма. Если у вас сильна привязанность к телам других, тем самым вы создаёте большие причины для рождения в холодных адах. Когда у вас силён гнев по отношению к другим, и проявляется негативная карма, накопленная с этим гневом, то вы перерождаетесь в горячих адах.

Логически мы это объяснить не можем, но можем лишь опираться на мудрость тех высоких существ, будд, кто обладал ясновидением, кто напрямую с помощью ясновидения видел всё это. Мы можем опираться лишь на их цитаты. Привязанность не только вредит вам в этой

жизни, но и в будущей жизни ввергает вас в низшие миры. Тогда, если вы увидите этот объект привязанности, вы испугаетесь, потому что это объект, который косвенно ввергает вас в низшие миры: «Это не мой объект счастья, это объект, из-за которого я попаду в низшие миры». Но виноват не этот объект, виноваты вы сами, потому что видите его как объект привязанности. Если бы женщина – объект привязанности была виновата, то Будда тоже создавал бы негативную карму рождения в низших мирах. Когда Будда смотрит на её тело, то он всё видит очень ясно – кожу, плоть, скелет, и какой запах внутри, а какой запах снаружи. А откуда берётся этот запах – это качества других объектов. Своего хорошего ничего нет, всё чужое. Красивая одежда – тоже чужое. Хороший запах – чужой. Своего ничего нет, собственный только свой плохой запах. Будда думает: «Как к этому можно привязываться?» Мужское тело тоже так устроено, думайте так.

Следующее – подробное рассмотрение. Это объясняется в двух частях. Первое – у вас нет времени на то, чтобы наслаждаться. Второе – определённые другие недостатки.

«Ребенок не может нажать добра.
Разве он может быть счастливым?
Да и в юности, что за радость?
Она проходит в добывании денег.
А старику, что до радостей плоти?»
«Есть люди, исполненные порочных желаний,
Они весь день работают до изнеможения.
А вечером, возвратившись домой,
Валяются с ног и спят, как убитые.

Другие, отправившись в поход,
Страдают на чужбине.
Годами не видя жен и детей,
Изнывают они от тоски».

Это очень ясно. Вы смотрите на объект привязанности и думаете, что будете наслаждаться этим объектом. Некоторые мужчины ищут себе подругу очень долго, и, в конце концов, находят. Они так рады, женятся. Шантидева говорит, что времени для наслаждения счастьем нет. В университете времени нет. После свадьбы надо кормить семью, надо работать, иногда приходится уезжать далеко. Нет времени сидеть рядом и быть счастливыми. Поэтому, зачем тратить так много сил на вещи, с которыми не будет времени находиться вместе и переживать счастье? Если вместо этого вы развиваетесь, возвращаете внутренние хорошие качества как спутника своей жизни, то они всегда будут с вами. Косвенно Шантидева говорит, что они всегда с вами, вы можете их переживать постоянно, день и ночь. Поэтому настоящий спутник жизни – это не девушка и не мужчина. Ваши хорошие качества ума, если вы их разовьёте, всегда будут вместе с вами. Когда вы вместе со своим мужчиной (или девушкой), вы все время спорите, не соглашаетесь, вы несчастливы. Иногда, если у вашей подруги тяжёлый характер, вам ещё хуже. Это очень хорошо открывает ваши глаза. Поэтому спутником жизни должны быть ваши хорошие качества ума, которые вы всегда сможете переживать.

Время закончилось. Сегодня наш последний день. Мы остановимся здесь и продолжим это учение на будущий год. Мы только-только начали основную часть этой восьмой главы текста Шантидевы. Я постараюсь дать настолько подробные объяснения, насколько возможно. Потому что я не хотел бы давать грубое учение, поскольку у вас достаточно уже общего понимания. Это не помогает. Вам необходимо развивать детальное понимание, тогда оно по-настоящему будет работать в вашем уме.

Когда вы будете уменьшать привязанность к окружающим, одновременно с этим возвращайте любовь к ним. Иначе ваш ум станет сухим. Устраняйте привязанность и при этом замещайте её на чистую любовь, тогда ваши отношения будут очень здоровыми. Это мой совет для вас. Теперь используйте это лекарство, принимайте его каждый день. На сто процентов вы будете становиться всё более и более счастливыми. В то же самое время вы будете себя готовить к медитации на развитие шаматхи. Это лучший способ подготовиться к ретриту по шаматхе. С таким слабым умом, с сильной привязанностью невозможно развить шаматху. До какой-то степени привязанность нужно уменьшить. Далее с помощью шаматхи вы сможете полностью устранить привязанность из своего ума. В самом начале не пытайтесь устранить её полностью, старайтесь сделать так, чтобы она ослабла. Надо быть умелым. Не говорите так: «Геше-ла сказал не привязываться, и теперь я буду жить совсем без привязанности». Это тоже неправильно. Делайте привязанность меньше. Пусть ум работает, проводите анализ. Когда вы сидите вместе с подругой (или с парнем), думайте о том, что сказал Шантидева, и потом вы поймёте, что он говорил правду. Это практика. Сидите рядом, пейте чай, рассматривайте лицо, вы будете думать, что Шантидева всё очень правильно сказал, ничего особенного нет. Это эксперимент. В это время это будет лучше, чем вы сидите и напряжённо медитируете об уродстве женского тела. Вы смотрите в лицо и решаете, что то, что сказал Шантидева, это правда. Это не её запах, это запах французских духов, это чужие качества. Одежда – тоже чужое качество. Посмотрите, что у неё есть красивого. У неё есть кожа, мясо, кости. В этом нет ничего красивого. Внутри – дерьмо.

Вы решаете: «Это правда, это не объект привязанности, но это объект любви. Она (или он) много жизней была моей мамой, сколько она добра мне сделала. Как ей не хватает счастья. С сегодняшнего дня я никогда не буду думать о том, что мне от неё надо, я буду делать так, чтобы помогать ей. Как я могу сделать её счастливой? Не только ей, всем живым существам я дам счастье, потому что им не хватает счастья». Когда привязанность станет меньше, вашей любви сразу будет хватать на всех живых существ. Привязанность не отпускает вас к другим.

Это моя сердечная практика, о которой я говорю вам. Я уменьшаю привязанность, но одновременно с этим я получаю удовольствие. Это не означает, что вы не можете получать удовольствие. Как говорит Шантидева, будьте подобны пчеле, которая собирает нектар с цветка, не привязываясь к этому цветку. Это очень интересный совет, там есть очень тонкий смысл. Вы счастливы, но привязанности нет – как это хорошо!