

Я очень рад всех вас видеть после долгой разлуки. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности учение по необычной Гуру-йоге, очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация не должна быть эгоистичной, она должна быть более широкой. В повседневной жизни также старайтесь сделать эгоистичную мотивацию слабее, поскольку это источник ваших страданий. Очень важно, даже если вы занимаетесь бизнесом, думать о благополучии всех, это более эффективно в долгосрочной перспективе. В наши дни экономисты, политики проводят исследования и видят, что те, кто настроен очень эгоистично, не могут справиться даже с обычным мирским бизнесом. Как вы хотите счастья, так же счастья хотят и другие, как вы хотите получить прибыль, так же прибыль хотят получить и другие, поэтому создайте такую систему, чтобы все обретали преимущества, это очень важно. Если мы говорим о духовной области, то здесь вы знаете, что самое важное – это здоровый ум. Поэтому думайте так: «Так же как мне необходим здоровый ум, пусть и у всех других будет здоровый ум». Это очень важно. Например, в сфере бизнеса, если человек думает: «Так же, как я хочу получить прибыль, и все другие тоже хотят получить прибыль» и старается делать что-то для блага всех, то это более здоровая мотивация в сфере бизнеса.

Махаянский подход таков: «Как я хотел бы обрести здоровый ум, так же и все хотят иметь здоровый ум». С точки зрения Махаяны подход Хинаяны немного эгоистичный. Здесь есть забота об освобождении одного существа и с точки зрения Махаяны это неправильно. Поэтому Хинаяна называется «низшей колесницей». Вы сможете обрести такое подлинное чувство: «Как я хочу обрести здоровый ум, пусть так же и все другие обретут здоровый ум» – только на основе великого сострадания. Поэтому Будда говорил, что корень Махаяны – это великое сострадание. Если вы утратите чувство великого сострадания, если вы потеряете его, то, сколько бы мантр вы ни начитывали, что бы вы ни визуализировали, и какой бы практикой ни пытались заниматься (например, махамудрой или дзогченем), это не будет махаянская практика. А если это не махаянская практика, как же она может быть практикой тантры? Тантра – это самая сущностная практика Махаяны.

О чем бы я ни говорил, я это говорю на основе коренных текстов, Слова Будды. Это не то, что я сам придумываю. Будда говорил: «Когда вы прекращаете дышать, ваша жизненная сила не может продолжаться, не может поддерживаться, и точно также, если вы теряете чувство великого сострадания, то и жизненная сила Махаяны не может сохраняться в вашем уме». В качестве неформальной практики очень важно в повседневной жизни стараться развивать великое сострадание.

Существует три вида великого сострадания. Вначале постарайтесь развить первый уровень великого сострадания. Это очень важно, если вы не знаете этого, и я начну объяснять вам тантру, то это не будет для вас эффективно. Это как самое основное, самая база, очень важный фундамент для всех реализаций. Если вы разовьете только великое сострадание, то ваша жизнь станет значимой, а если в дополнение к великому состраданию вы будете практиковать тантру, то это будет просто отлично! Поэтому, эффективна ваша практика или нет, очень сильно зависит от великого сострадания, очень важным является доброе состояние ума. Поэтому Будда говорил: «Везде, где есть корень дерева, там ствол, ветви и листья появятся сами собой. Точно также везде, где есть великое сострадание, там все махаянские реализации проявятся сами собой». В этом отношении сейчас у меня появляется все больше и больше уверенности.

В прошлом я допускал такую ошибку – вместо того чтобы сделать упор на развитие великого сострадания, я делал упор на других более высоких практиках. Это была ошибка. Я не хотел бы, чтобы мои ученики допустили такую ошибку. Это очень важный момент –

когда есть великое сострадание, то и все остальные высокие реализации: ясный свет, иллюзорное тело, все это появится само собой, если есть такой корень. Что касается великого сострадания, то это не просто, это нечто очень глубокое. Существует очень много подробных учений о том, как развить великое сострадание. Даже если говорить о бодхичитте, то вы не можете развить бодхичитту без великого сострадания.

Когда Чандракирти составлял текст «Мадхьямакааватара» (это учение по теории пустоты), в начале текста он вознес хвалу великому состраданию. Существует такая традиция – в начале текста возносить хвалу. Чандракирти, вместо того чтобы вознести хвалу Манджушри или мудрости, познающей пустоту, вознес хвалу великому состраданию. Тем самым он хотел сказать, что хотя мы говорим о теории пустоты, но корень – это великое сострадание. Поэтому Его Святейшество Далай-лама все время повторяет: «Моя религия – это доброта, великое сострадание». Это очень глубокие слова. Какую хвалу Чандракирти вознес великому состраданию? Он говорил следующее: «Великое сострадание, вначале ты подобно семени. Благодаря семени великого сострадания из него произрастает дерево просветления. В середине, великое сострадание, ты подобно воде и удобрению, благодаря тебе древо просветления растет быстрее и становится крепче. В конце ты помогаешь защитить результат». Что касается древа просветления, то его плоды можно раздать всем живым существам, и это возможно благодаря великому состраданию. Поэтому, когда Будда достиг состояния просветления, ни одного мгновения он не оставался в этом умиротворенном, блаженном состоянии, а спонтанно эманировал бесчисленное множество тел для принесения блага живым существам посредством поворота Колеса Учения, посредством передачи учения по четырем благородным истинам. Это произошло благодаря великому состраданию. Архаты Хинаяны кальпы и кальпы пребывают в состоянии медитативного равновесия из-за отсутствия великого сострадания.

Чандракирти говорил о трех видах великого сострадания. Это очень важно. Для тех, кто по-настоящему хочет заниматься духовной практикой, это самый корень, это первая очень важная стратегия, правильный дебют. Если вы даже немного породите великое сострадание, ваша жизнь сразу же изменится. Великое сострадание делает ваше сердце невероятно большим. Даже если вы плачете из-за страданий других, внутри вы не чувствуете боли, благодаря великому состраданию. Когда бодхисаттвы плачут о страданиях других живых существ, внутри в это время они испытывают покой и умиротворение. Великое сострадание никогда не может причинить боль. Когда мы испытываем не великое сострадание, а предвзятое сострадание к кому-либо, то нам это доставляет определенную боль, потому что это не великое сострадание, это предвзятое сострадание. Из-за того, что оно предвзято, оно связано с эго. Из-за связи с эго, когда вы плачете из-за чьих-либо страданий, внутри вам это тоже причиняет сильную боль.

Поэтому очень важно знать, что такое великое сострадание, каковы три вида великого сострадания и как их взрастить. Что касается развития великого сострадания, то в «Ламриме» излагаются два метода: метод замены себя на других и метод семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, оба эти метода делают упор на развитии великого сострадания. Как только появляется великое сострадание, которое также принимает ответственность за всех живых существ, что называется «сверхнамерением», то в следующий же миг с помощью мудрости вы проводите анализ и приходите к выводу, что не сможете приносить благо живым существам, если не достигнете состояния будды. У вас сразу же появляется желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Это называется «бодхичитта». Эта бодхичитта возникает благодаря великому состраданию и без великого сострадания она невозможна, даже если вы просто скажете: «Я хочу стать буддой», это будет эгоистичное желание. Многие люди говорят, что хотят стать буддой, но это эгоистичное желание стать буддой, в нем вовсе нет бодхичитты.

В отношении великого сострадания вам нужно понимать, что великое сострадание – это желание живым существам освободиться от страданий. Я думаю, что это полезнее, чем, если бы я говорил о каких-то высоких темах. Если у вас появится такая основа, если вы возрастите какой-то уровень великого сострадания, то я с радостью передам вам учение по тантре. Как только вы возрастите великое сострадание, даже не спонтанное, а искусственное великое сострадание, все будды и бодхисаттвы сразу же окружают вас. У защитников Дхармы также будет чувство ответственности за вас. Поэтому вначале и формально и неформально всегда старайтесь возвращать великое сострадание. Великое сострадание – это желание, чтобы все живые существа освободились от страданий.

В первую очередь необходимо знать, что такое страдание. Если вы не знаете, каковы три вида страданий, то ваше великое сострадание будет детским великим состраданием. Поэтому вам необходимо знать, что представляет собой страдание страданий, его мы тоже не знаем во всех подробностях. Мы знаем страдание страданий людей, но при этом не знаем страдание страданий других живых существ. Поэтому и в отношении страданий существ ада, в отношении страданий голодных духов, страданий животных также очень важно раскрыть свои глаза. Чем больше вы будете осознавать страдания разных живых существ, когда вы будете сравнивать человеческие страдания с большими страданиями других живых существ, то поймете, что людские страдания не такие уж большие. Например, если их сравнивать со страданиями существ ада. Это тоже очень важно.

Нагарджуна говорил: «Каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров, это сделает ваши человеческие страдания очень детскими страданиями». Это сделает ваш ум сильным, практика прибежища у вас будет сильнее. Когда вы просыпаетесь, первое, что вы думаете: «Я, мои страдания», но это не должно быть так, вам необходимо вспоминать о страданиях существ ада и понимать, что эти существа день и ночь пребывают в огне, их тело сливается с огнем. Так, вы думаете о том, что если говорить о теории относительности, о том, что все относительно, то вы поймете на основе этого сравнения, что ваши страдания не такие уж ужасные. Например, вы обращаетесь ко мне, говорите: «Геше-ла, у меня такие ужасные проблемы». Вы не можете даже дышать нормально, говорите, что умрете, но здесь вы просто преувеличиваете свои страдания. Вы изучали теорию относительности, но не используете ее в повседневной жизни. Вы изучали ее просто, чтобы сдать экзамены. Эта теория для меня очень полезна, истина очень полезна. Скажите: «Все относительно» и сравнивайте свои страдания с большими страданиями, и тогда вы увидите, что ваши страдания маленькие, и ваш ум станет сильным. Думайте о страданиях всех живых существ. Думайте так: «Так же, как я не хочу испытывать страдание страданий, пусть и другие живые существа, никто из них не испытывает такого страдания страданий».

Далее подумайте о страдании перемен: «О каком бы счастье я ни подумал, это не настоящее счастье, это страдание перемен. Если я от этого не избавлюсь, то все это закончится большими страданиями. Страдание перемен – это тоже заблуждение, если я привяжусь к страданию перемен, то в результате у меня появится больше проблем. Таким же образом, пусть и все живые существа освободятся от страданий перемен, потому что страдания перемен, в конце концов, приводят их к большим страданиям». Если вы понимаете страдание перемен как страдание, то в этом случае если вы видите, что какой-то человек едет на дорогом автомобиле или очень красиво и дорого одет, вместо зависти вы будете испытывать сострадание. Когда кто-то пьет водку, курит сигары, вы не думаете о том, как он счастлив, не огорчаетесь, что у вас этого нет, вы будете думать так: «Жалко его, в конце концов, он будет больше страдать». Мирское счастье заканчивается страданиями. Поэтому буддизм говорит: «Не потеряйтесь в мирском счастье, в конце будут страдания. Потому что это неправильная стратегия».

Далее всепроникающее страдание. Это очень важно. Все ваше великое сострадание должно быть пронизано пониманием всепроникающего страдания. Всепроникающее страдание – это когда у вас есть понимание, что до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы обладаете природой страдания. Любое живое существо, рожденное под контролем омрачений, начинает со страданий и заканчивает страданиями, не испытывает настоящего счастья. О каком бы счастье такое существо ни подумало, это страдание перемен. Поэтому в сансаре нет ни одного мгновенья настоящего счастья. Если вы поймете это, благодаря этому ваше сострадание обретет очень крепкий корень.

Если вы думаете о себе, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как вы возвращаетесь в сансаре, то вам это поможет развить отречение. Что касается великого сострадания, то без отречения оно невозможно, так говорили все высокие мастера прошлого. Шантидева говорил о том, что человек, у которого даже во сне не появляется желание освободиться от сансары, как же он может пожелать всем живым существам освободиться от сансары? Если какое-то чувство вы не способны породить по отношению к себе, то, как же вы сможете испытать его в отношении других? Например, мать. Она знает страдание страданий, поэтому развивает сострадание к дочери и думает: «Пусть моя дочь будет свободна от страдания страданий». Если у матери были страдания от отсутствия хорошего мужа, то она всегда будет думать: «Пусть у моей дочери не будет таких проблем, пусть у нее будет хороший муж». Какими бы чувствами вы ни обладали, такие же чувства вы с легкостью сможете породить и в отношении других. Мать испытывает очень сильное сострадание к своим детям, но при этом у нее никогда не появляется мысли: «Пусть мои дети освободятся от сансары, от оков омрачений, от болезни омрачений». Она может пожелать своим детям освободиться от обычных мирских болезней, но при этом не пожелает им освободиться от болезни омрачений. Это так, потому что у нее нет чувства, что болезнь омрачений опасна, и нет желания самой освободиться от болезни омрачений. Поскольку у нее не порождается этого чувства в отношении самой себя, то она не может породить его и в отношении других, это именно то, о чем говорил Шантидева.

Чтобы взрастить великое сострадание очень и очень важно отречение. На основе осознания своей собственной ситуации вы должны понять и вспомнить двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Подробное учение по этой теме я вам давал раньше, сейчас нет времени на то, чтобы повторять его. Вам необходимо все эти знания собрать вместе, и тогда они станут невероятно мощным богатым материалом для развития великого сострадания, для медитации на великое сострадание. Это настоящая медитация. Вам необходим очень богатый материал для медитации. Не думайте, что существует только один вид медитации. Существует два вида медитации: аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Что касается медитации однонаправленного сосредоточения, то если она не опирается в вашем уме на богатый материал, то ваш ум будет очень легко отвлекаться, блуждать здесь и там. Поэтому аналитическая медитация – это очень важная основа для того, чтобы заниматься медитацией однонаправленного сосредоточения и развивать шаматху. Лама Цонкапа говорил: «Если медитируют два человека: один из них с очень маленькими знаниями Дхармы, а второй – с очень хорошим знанием Дхармы, то даже если они будут заниматься одной и той же медитацией, будут выполнять одно и то же количество практики, их реализации будут совершенно различны». Так же, если, например, сравнивать двоих людей: у одного есть хорошие знания в области компьютера, а у другого таких знаний нет, то даже если им дать одинаково хорошие ноутбуки, результат их работы будет очень сильно отличаться. Человек, у которого нет компьютерных знаний, не сможет даже открыть ноутбук. Хороший ноутбук он будет двигать туда-сюда и даже может сломать. Поэтому лама Цонкапа говорил, что даже если вы медитируете, иметь знания о том, как медитировать, очень важно. Когда лама Цонкапа

писал «Большой Ламрим», он также подчеркнул, что составляет этот текст «Большой Ламрим» не для тех людей, кто хочет стать ученым: «Я пишу этот текст не для тех, кто хочет стать ученым, я пишу этот текст, для тех, кто искренне хочет медитировать». Знания для медитации очень важны. Поэтому наш Учитель Будда также не ограничился передачей лишь небольшого количества знаний, он передал восемьдесят четыре тысячи томов учений, нам необходимо понимать это.

Теперь это ваша практика, в повседневной жизни формально и неформально старайтесь размышлять на тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, думайте о трех видах страданий, о том, как страдаете вы, как страдают другие – это очень важно. Развивайте определенный уровень отречения и также определенный уровень великого сострадания – это ваша практика. Не так, что вы сидите один или два часа в позе медитации, не шелохнувшись, – это хорошо, но это не так эффективно. Эту практику тоже нужно делать, я не говорю, что этого не нужно. Иначе вы не будете делать ни того, ни другого. Та практика, которой вы занимаетесь, это хорошая практика, но не ограничивайтесь одной лишь этой практикой, – неформальная практика тоже очень важна. Делайте неформальную практику, вместо того чтобы в повседневной жизни размышлять на всевозможные глупые темы: «Он сказал это, она сказала то, у меня нет того-то и того-то, у нее есть и то и это». Все подобные мысли – это сансарический образ мышления, и он приводит к страданию.

«Если у меня появится то-то и то-то, то я покажу этому человеку насколько я сильный, могущественный», – это дурацкие, детские мысли, это ненормальные, нездоровые мысли. Если вы будете жить с такими мыслями, это именно то, что называется сансарическим образом жизни. В обычной жизни, когда к вам приходит страдание, нужно думать, что это страдание страданий, и это еще ничего, есть и другое страдание, самое худшее – это всепроникающее страдание. Если с вами происходит какая-то трагедия, это не должно повергать вас в шок. Если вы думаете: «Я не заслуживаю таких проблем, как же так, что у меня случилось все это?» – если вы сильно удивляетесь, когда у вас возникают проблемы, это значит, что вы не понимаете всепроникающего страдания. Что такое всепроникающее страдание? Например, если вы знаете всепроникающее страдание, то у вас не будет шока.

В настоящий момент ваша ситуация такова: вы слуги. Если кто-то согласился быть слугой и хозяин отдает ему распоряжение: «Принеси мне чаю, сделай для меня то-то и то-то», поскольку он знает, что согласился быть слугой, это не повергает его в шок. Шок возникает только у тех, кто не знает, что они слуги, тогда они удивляются и спрашивают: «Как же он смеет просить меня целый день готовить для него чай!» Если вы согласились быть слугой, то вы не должны удивляться, – такие вещи будут происходить. Если вы этого не хотите, то вам не нужно соглашаться быть слугой. Ваша дебютная ошибка – это согласие быть слугой. Точно также, какие бы проблемы и трагедии ни происходили в сансаре, это не должно сильно поражать вас, поскольку вы страдаете от болезни омрачений. Вы родились под контролем омрачений – это дебютная ошибка. Раз вы родились под контролем омрачений, то вы должны ждать, что с вами будет происходить это. И если страданий не возникает, то именно это должно вас удивлять, и вы должны спрашивать: «Как же так, я родился под властью омрачений, но больших проблем не возникает, это очень странно».

Когда у меня внутри возникают такие мысли, это очень полезно. Поэтому, когда у меня нет проблем, у меня шок: «Как все хорошо! Я родился под контролем омрачений, но у меня нет больших проблем, это все благодаря Трем Драгоценностям. Обычно должны быть проблемы, но у меня нет проблем, потому что меня защищают Три Драгоценности, причина только в этом, нет других причин». Тогда у вас сильное прибежище. Это практика. Если посмотреть на вас в этот момент, то выглядите вы как обычный человек, не делаете медитацию, но ваш ум занят очень здоровыми мыслями. Вы проводите глубинный анализ,

поэтому ваш ум спокоен, счастлив. Тогда, если придет мирская трагедия, она покажется вам маленькой, у вас не будет шока. Потому что ваш ум может легко с этим согласиться. Когда ваш ум согласен, любая проблема не будет кошмаром. Если вы пытаетесь бегать от проблем, то проблемы становятся больше. Это психология. Буддизм – это великая, невероятная психология. Вам не нужно ехать к психотерапевту, который в ответ на ваши проблемы скажет, что виноваты ваши мама и папа, – будет еще хуже.

Если вы меня спросите, почему у вас проблемы, я отвечу, что из-за того, что вы родились под контролем омрачений, это дебютная ошибка. Пока ваши проблемы маленькие, но потом они будут все хуже и хуже, и если вы хотите решить все проблемы, то вам нужно сделать так, чтобы вы не рождались под контролем омрачений. Более глубокого ответа нет. Если вы хотите решить проблемы, то это самый глубинный ответ, который дал Будда. Это не мой ответ. Я понял, что это самый настоящий, самый глубинный ответ. Это истинный ответ, и не только истинный, он практически работает. Я тоже пробовал это, и этот ответ мне очень помог.

Поэтому у вас появляется желание: «Пусть я освобожусь от рождений под властью омрачений, тогда это будет настоящая нирвана, это свобода от страданий. Рождение под властью омрачений – это рабство. Теперь я знаю, что я раб и больше не хочу быть рабом». В прошлом была поговорка, в ней говорилось об обычном обывательском рабстве, но механизм здесь такой же. В ней говорилось, что раб, который не знает, что является рабом, является постоянным рабом. Это правда. В отношении временного мирского раба и в отношении долгосрочного раба, того, кто находится под властью омрачений, механизм один и тот же. Тот раб, который не знает, что является рабом, будет постоянным рабом. Поэтому для вас очень важно понимать, что вы являетесь рабами, находитесь под властью омрачений. Ваши омрачения диктуют вам, у вас нет собственной свободы воли, вы находитесь в условиях диктатуры омрачений. Поэтому вам очень важно знать, что вы рабы своих омрачений. Скажите себе: «Теперь я больше не хочу оставаться рабом своих омрачений, это касается не только меня, я хотел бы, чтобы и все живые существа освободились от рабства омрачений». Это называется великим состраданием. Вначале вам необходимо испытать такое чувство в отношении самих себя, а затем почувствовать его в отношении всех других.

В повседневной жизни вам нужно думать таким образом. Когда вы накапливаете большое количество материала по «Ламриму», это ваш материал для размышлений. При этом вам не нужно сидеть в строгой позе, медитировать, – просто размышлять на эти темы также очень важно. Я не делаю очень длительных по времени медитаций, когда я смотрю телевизор, я обдумываю богатый материал по «Ламриму». Философия становится живой, связанной с жизнью. Потом учение, которое я даю вам, становится полезным, потому что я говорю вам конкретно то, что связано с вашей жизнью. Если у меня нет таких чувств, я просто читал книги и пересказываю написанное в книгах, то не будет связи с вашей жизнью, и это не будет для вас полезно. Тогда мои знания – это не мои знания, это книжные знания, и зачем тогда нужно читать лекции? Вы можете прочитать сами, есть так много книг. В будущем, если вы хотите помогать другим людям, очень важно те знания, которые написаны в книгах, пробовать на своей жизни, тогда они становятся вашими знаниями, и у вас есть опыт. Потом вы можете говорить с любой стороны. К молодым такой-то подход, к русским – такой-то подход, к разным людям – разный подход. Это очень важно – что касается знаний, которыми вы обладаете, старайтесь сделать их своими знаниями.

Три вида сострадания. Первое: сострадание, созерцающее живых существ. У названия «сострадание, созерцающее живых существ» есть два смысла, два значения. Первое – это «сострадание, созерцающее живых существ по причине живых существ». Если вы думаете:

«Пусть живые существа освободятся от страданий, потому что они живые существа», то есть это является причиной, то это не предвзятое сострадание. Большинство случаев вашего сострадания порождается, когда вы говорите, например: «Пусть такое-то живое существо освободится от страданий, потому что это мой родственник». Или: «Пусть такое-то живое существо освободится от страданий, потому что он хорошо говорит обо мне, потому что этот человек мне улыбается, хорошо себя проявляет в мой адрес». Это предвзятое сострадание. Такое сострадание очень легко переходит в ненависть. Как только эти люди перестают говорить о вас хорошо, у вас порождается гнев в отношении этих существ вместо сострадания. Это очень ясно.

Поэтому наша мирская любовь, мирское сострадание очень часто превращаются в гнев. Поскольку причина нашего сострадания – это то, что эти существа близки ко мне, это мои родственники, они говорят обо мне что-то хорошее, то есть это предвзятое сострадание. Никогда не имейте такого вида сострадания. Ваше сострадание должно быть основано на такой причине: «Поскольку это живые существа». Все живые существа хотят счастья и не хотят страдать, это основополагающие чувства всех живых существ. По этой причине, если вы желаете: «Пусть все живые существа освободятся от страданий, потому что они все хотят счастья, и никто не хочет страдать», – это подлинный, очень здоровый образ мышления. Если вы говорите: «Пусть такой-то человек освободится от страданий, потому что он мой родственник», – хотя это сострадание, но это не здоровый вид сострадания. Это слабое сострадание, потому что оно предвзятое.

Непредвзятость очень важна. В обществе, если люди настроены предвзято, то это общество очень легко поделить на части, ослабить. Даже в обществе очень важна непредвзятость, нам очень важно думать, что все мы – россияне, тогда россияне станут сильными. Но это тоже не самый здоровый образ мышления. Надо думать, что мы все – люди, живущие на маленькой планете, тогда все мы будем жить в гармонии. Если в мире нет гармонии, то одна Россия не сможет жить гармонично. В конце концов, любой политик, любой экономист, когда проводит анализ, приходит к тому, что сказал Будда, потому что Будда открыл все истины о том, как решить проблемы.

Недавно я написал изречение: «Если вы хотите изменить мир, то вы хороший человек, но если вы хотите изменить самих себя, то вы мудрый человек. В конце вы поймете, что, не изменив себя, вы не сможете изменить мир».

Это учение, которое давал Будда. Вначале начните с самих себя, и если вы сможете привести мир в свой ум, создать мир в своем уме, так вы сможете помочь и всему окружающему обществу развить мир. Таким образом, в мире воцарится мир и гармония. Мир на нашей планете достигается не благодаря тому, что руководители, лидеры разных стран собираются вместе и подписывают соответствующие пакты (например, о разоружении), это не приводит к миру. Это может иметь определенное значение, но одно лишь это не может создать мир в нашем мире. Это поверхностный эффект, он тоже хорош, но самое главное – чтобы все старались измениться внутри, тогда мир во всем мире воцарится сам собой.

Второй вид великого сострадания – это сострадание, созерцающее феномены. Что означает эта терминология? Здесь речь идет о сострадании, пропитанном осознанием непостоянства, это то, что называется состраданием, созерцающим феномены. Этот вид сострадания является более высоким, чем сострадание, созерцающее живых существ. Что касается сострадания, созерцающего живых существ, то вы испытываете сострадание, поскольку это живые существа, которые хотят счастья и не хотят страдать. Это сострадание, но оно не объединено с мудростью. Поэтому у него нет большой силы. Если вы испытываете великое

сострадание по отношению к живым существам, поскольку они живые существа, поскольку они хотят счастья и не хотят страдать, и в дополнение к этому вы также понимаете, что каждый миг они разрушаются, то это помогает вам не привязываться. Когда вы испытываете сострадание к кому-то, не зная, что каждый миг это живое существо разрушается, у вас появится концепция постоянства. Концепция постоянства, любовь, сострадание, привязанность – легко усиливают друг друга. Тут ваше сострадание может быть несколько смешано с привязанностью и в этом опасность. Мать любит своего ребенка. Но в первую очередь ее сострадание не является чистым по отношению к ребенку, потому что она испытывает сострадание к нему не как к живому существу, а потому, что это ее ребенок. Это предвзятое сострадание. В дополнение к этому здесь также примешана концепция постоянства. Из-за концепции постоянства у нее возникает привязанность к ребенку. Тогда, если ребенку грозит какая-то опасность, она не может этого стерпеть из-за концепции постоянства. На эту тему есть история, которая произошла во времена Будды.

Сегодня учение не по тантре, это учение по состраданию. Дима меня часто спрашивает: «Геше-ла, по какой теме будет учение?» Я не отвечаю на этот вопрос. Я спонтанно выбираю тему учения, и мне не хотелось бы оглашать ее заранее. Сегодняшней темой стало великое сострадание. Вы не должны ожидать передачи учения по какой-то конкретной теме. Вам нужно ждать спонтанного учения, но также понимать, что оно опирается на основную тему какого-то текста, который мы рассматриваем. Когда я посмотрел в сутрах, как Будда давал учение, то увидел, что Будда никогда не объявлял, что завтра, например, даст учение по такой-то и такой-то теме. Будда никогда не говорил, что завтра даст учение по махамудре или по состраданию, такого не было. Складывалась определенная ситуация и согласно этой ситуации Будда спонтанно передавал учение. Если учение дается в соответствии с ситуацией, то оно очень эффективно. Я не Будда, но я хотел бы следовать примеру Будды, такая традиция также очень важна.

Итак, во времена Будды у одной женщины умер ребенок. Она очень любила его и не могла смириться с его смертью. Прошло уже пять дней, женщина плакала, она не могла расстаться с телом своего ребенка, и не давала другим людям похоронить его. День и ночь она плакала над умершим ребенком. Люди думали о том, как помочь ей, и тогда они сказали: «Есть мастер Будда, самый мудрый человек, пойд и спроси совета у него, может быть, он сможет оживить твоего ребенка. Только он способен на такое, он является самым могущественным существом». С очень большими надеждами она пришла к Будде и показала Будде тело своего мертвого ребенка. Из-за того, что ее ум был полностью застлан концепцией постоянства, она не могла смириться со смертью, принять правду. Из-за этого в течение этих пяти дней она не могла даже на один миг отвлечься, отдохнуть. Мы думаем, что концепция постоянства не опасна, но если в жизни возникнет определенная ситуация, то концепция постоянства может вас сделать очень несчастными. Концепция постоянства – это опасное состояние ума, это тупое, омраченное состояние ума.

Будда понял, что если он не устранил концепцию постоянства из ума этой женщины, то она не сможет успокоиться. Будда не сказал ей, что не сможет оживить ее ребенка. Будда ей сказал: «Я смогу оживить твоего ребенка при одном условии. Условие следующее: отправляйся в город и принеси мне определенную субстанцию, заведи ее в той семье, где никто не умер. С помощью этой субстанции я смогу помочь». Она оставила своего ребенка и помчалась в город. Она ходила по домам и везде обращалась с такими просьбами. Ей уже были готовы отдать то, что она просила, но перед этим она спрашивала: «Умирал ли кто-либо в вашей семье? Поскольку, если кто-то умирал, я не смогу забрать это». Ей постоянно отвечали, что недавно умер тот-то и тот-то. Она не смогла найти ни одной семьи, где никто не умер. Тогда она вернулась к Будде. Она сказала Будде: «Я получила ответ». Ее глаза открылись, она поняла, что все, кто родился, в конце умрут. Когда ее глаза

открылись, ушла концепция постоянства. Ее ум успокоился, и она сказала, что получила ответ. Она забрала тело ребенка, провела кремацию и потом стала монахиней.

Это называется практикой: с помощью мудрости омрачения становятся слабыми, уходят из вашего ума. Если омрачения не становятся меньше, если вы говорите, что вы – центр ламы Цонкапы, что вы гелугпинцы, а они принадлежат другой школе, тогда вам лучше не заниматься буддийской практикой. Вы позорите имя ламы Цонкапы, вы позорите Его Святйшество Далай-ламу. Самое главное – слушайте учение и становитесь лучше, становитесь добрыми людьми, уважающими все религии. Надо уважать не только религиозных людей, даже если человек называет себя атеистом, но я вижу, что он добрый, то я уважаю таких людей. Эти люди не создают конфликтов. Они говорят, что не знают о духовности, но самое главное, что они хотят быть добрыми людьми. Это хорошо, надо так поступать.

С пониманием непостоянства, когда вы развиваете сильное сострадание, то это сильное сострадание не причиняет вам боли. Это происходит благодаря мудрости, благодаря пониманию того, что каждое живое существо каждый миг разрушается. В конце оно расстанется со мной или я расстанусь с ним. Такова реальность, здесь нечему удивляться. Если вы долгое время остаетесь вместе, то именно это должно вас удивлять. Вы думаете: «Все непостоянно, но, тем не менее, мы уже так долго вместе, как же это произошло? Видимо, за нас кто-то по-настоящему молится, кто-то по-настоящему поддерживает нас – это Три Драгоценности». Так нужно думать, это называется прибежищем. «Благодаря Трем Драгоценностям, у меня, рожденного в сансаре под контролем омрачений, нет кошмара в жизни. Спасибо, продолжайте меня защищать и дальше». Это называется прибежищем.

Когда вы начинаете более глубоко понимать учение, то даже если вы просто раздобыли еды, вы думаете, что она у вас появилась благодаря Трем Драгоценностям. Потому что в прошлых жизнях, если бы вы не получали учение благодаря Будде, благодаря Духовному Наставнику, то вы не знали бы, как создавать позитивную карму. Поэтому думайте так: «То, что сейчас я просто раздобыл немного еды, это тоже их доброта». Помните об их доброте и сделайте им подношение прежде, чем приступить к еде, это тоже практика. Когда вы добиваетесь какого-то успеха, не думайте, что добились его, потому что вы невероятно умный человек, все время думайте: «Благодаря доброте Трех Драгоценностей, благодаря доброте всех живых существ, сегодня я добился небольшого успеха. Если бы живых существ не было, то я не смог бы даже добыть себе еды». Благодаря живым существам в обмен на бумажные деньги мы можем купить то, что захотим. Если нет живых существ, то деньги – это просто бумага. Поэтому всегда думайте, что это благодаря живым существам: «Если в будущем я хочу стать буддой, то без живых существ я не смогу это сделать». Поэтому нужно смотреть на всех живых существ как на очень драгоценных живых существ, как на объект любви, объект сострадания, объект уважения. Нельзя смотреть сверху вниз.

Момент, который подчеркивает Шантидева, мне очень нравится: «И Будда, и живые существа одинаково добры к вам с точки зрения вашего достижения состояния будды». Тогда, если вы уважаете Будду, но не уважаете живых существ, что это за отношение, что это за подход? Это неправильный подход. Вам нужно уважать Будду больше, поскольку Будда обладает невероятными качествами, но одновременно с этим также уважать всех живых существ. С точки зрения доброты Будда и живые существа одинаково к вам добры. Но если сравнивать их с точки зрения знаний, то у Будды знаний больше. Если говорить о благих качествах, то таких качеств у Будды больше. Поэтому вы можете уважать Будду больше, чем живых существ, но также необходимо уважать и живых существ. В этом очень хорошая логика. Не говорится только одна причина, по которой Будда и живые существа одинаковы, не так – с точки зрения доброты они все добры, а с точки зрения знаний Будда

знает больше. Поэтому стоит уважать Будду больше. Также с точки зрения благих качеств – у Будды благих качеств больше. У живых существ хороших качеств меньше, поэтому можно уважать Будду больше. Это невероятные вещи.

Очень важно испытывать сильное чувство уважения к живым существам, поскольку без живых существ вы не можете достичь состояния будды. Вы помните об этом и развиваете уважение, а также уважаете их за их качества, поскольку нет ни одного живого существа, которое бы ни обладало хотя бы одним хорошим качеством. Даже может быть так, что у живого существа нет никаких других хороших качеств, но, тем не менее, есть природа будды. Это относится ко всем живым существам, с рождения у всех есть природа будды. Это очень мощное качество, это очень мощное достоинство, иногда вы думаете, что у некоторых живых существ нет ни одного хорошего качества, но природа будды – это невероятное достоинство, благодаря которому любое живое существо однажды станет буддой. Даже самый страшный злой дух, который не бывает даже на миг добрым, он постоянно злой, но все равно у него есть природа будды. Однажды его глаза откроются, и он сможет понять свои ошибки как ошибки. Он изменится и потом станет буддой. У него есть шанс стать буддой, потому что у него есть природа будды. Какие-то нехорошие качества, плохие действия – все это временно. Понимать это очень важно, если вы понимаете, что все временно, в вашем уме это приоткроет очень многое.

Может быть, вы видели фильм о Стивене Хокинге, основанный на подлинной истории. Я смотрел этот фильм. В нем был момент, когда Стивен Хокинг оказался в очень тяжелой ситуации: он парализован, не мог ходить, не мог сам себя кормить. Его кормила жена и в этот момент плакала, потому что была в отчаянии. Она плакала, чувствовала отчаяние. Стивен Хокинг сказал ей очень мудрые слова: «Все это временно». Она сразу успокоилась, он тоже был спокоен, и это мудро.

Нет отдельной буддийской и отдельной научной мудрости. Мудрость одинакова. То, что открывает наш ум, делает его здоровым – это мудрость. То, что говорят буддисты, ученые это тоже понимают. Нет постоянной ситуации, все временно. Даже если вы счастливы, не надо слишком сильно радоваться, это тоже временно, не надо «летать». Когда вы знаете о непостоянстве, вы будете знать, что все это временно. Когда вы будете счастливы, вы не будете «летать», вы будете знать, что это временно. Когда у вас будет трагедия, вы будете знать, что это временно. Этот фактор меняется, придут другие факторы. Поэтому ваш ум не будет метаться, слишком сильно туда-сюда, вы будете спокойны. Это называется мудростью. Когда с чувством, что все непостоянно, вы испытываете сострадание, то это сострадание называется состраданием, созерцающим феномены. Это означает такое сострадание, которое также смешано с пониманием непостоянства. Это второй уровень сострадания, более высокий, чем первый уровень.

Третий уровень – это не созерцающее сострадание. Не созерцающее сострадание означает, что оно связано с пониманием того, что нет самосущего объекта сострадания. Если вы испытываете сострадание к какому-то существу с представлением о том, что это самосущее существо, тогда это будет состраданием, связанным с заблуждением. Например, если вы испытываете сострадание к какому-то живому существу и оно также смешано с цеплянием за истинность этого существа, то если кто-то другой начинает вредить этому существу, вы разозлитесь на него. Гнев возникает из-за цепляния за истинность этого живого существа. Также вы думаете, что и этот человек, который вредит, – тоже самосущий, существует истинно, и у вас возникает гнев, в том числе из-за такого цепляния за истинность.

Какое бы омрачение ни возникало в вашем уме, вам нужно понимать, что без цепляния за истинность никакое бы омрачение у вас ни возникло, у всех этих омрачений корень – это неведение, цепляние за истинность. Высший уровень сострадания – это сострадание с

пониманием того, что все живые существа пусты от самобытия. Это то, что называется союзом сострадания и мудрости, познающей пустоту. Это главная махаянская практика. Если у вас кто-нибудь спросит: какая махаянская практика является самой мощной, то вам нужно ответить, что это союз сострадания и мудрости, познающей пустоту. Нет более высокой или мощной практики, чем эта. И вдобавок к этому, как к основному материалу, вы дополняете также определенные тантрические практики, в этом случае они тоже могут стать очень мощными.

Поэтому, какое бы учение вы ни получали, старайтесь получать его для того, чтобы развивать три вида сострадания. Учение по четырем благородным истинам поможет вам развить первый вид сострадания – это сострадание, созерцающее живых существ. Чтобы далее развить сострадание, созерцающее феномены, необходимо осознать непостоянство (грубое непостоянство и тонкое непостоянство). Важно не просто понять непостоянство, вам нужно приучить свой ум к осознанию непостоянства. В особенности непостоянство и смерть очень важно помнить каждый день, это поможет вам развить сострадание, созерцающее феномены. Далее, теория пустоты. Изучайте эту тему, старайтесь обрести все более и более глубокое ее понимание. Это то, что поможет вам развить не созерцающее сострадание. Это то, что поможет вам развить союз великого сострадания и мудрости, познающей пустоту. Это очень важная махаянская практика в повседневной жизни, самая основополагающая практика.

Поскольку мы практики Махаяны, то для нас очень важно, чтобы постоянно наш рот повторял слова: «Великое сострадание, великое сострадание». Тибетцы не знают много философии, но, какое бы существо они ни увидели, сразу же произносят «ниндже», что означает «сострадание». Многие люди даже не знают философию, но у них есть привычка говорить «ниндже», любого человека они видят и говорят «сострадание». Поскольку вы последователи Махаяны, то очень важно часто повторять «ниндже, сострадание». Везде повторяйте «ниндже, сострадание». Не говорите «жалко, жалко». В этом случае вы смотрите немного сверху вниз. С уважением почувствуйте желание, чтобы они освободились от страданий. Такого слова в английском тоже нет. В нашем тибетском слове «ниндже» нет жалости, вы не смотрите сверху вниз. Вы уважаете, но вместе с уважением чувствуете желание, чтобы никто не страдал.

Страдание – это не только временные, самые страшные страдания. Это рождение под контролем омрачений. Вы желаете, чтобы не было такого страдания, и тогда вы не смотрите сверху вниз. Многие русские, американцы думают: «У меня есть удача, а тот – неудачник, поэтому я сострадаю». Они не понимают философию, поэтому им жалко неудачников, а себя они считают удачливыми. Буддизм говорит, что вы сами тоже неудачники, и другие тоже неудачники, потому что все находятся в сансаре. Пока мы находимся в сансаре, мы все неудачники. Кто удачливый человек? Это архат, будда. Они полностью свободны. Поэтому нет повода для высокомерия, вам жаль других и точно также вам жаль себя.