

Я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, я порождаю правильную мотивацию, и вы также развейте правильную мотивацию. Если я как Духовный Наставник не разовью правильную мотивацию, то учение, которое я буду вам передавать, не станет для вас эффективным. Это будет просто интеллектуальной информацией. Но если я с сильными любовью и состраданием, с заботой о вас буду даровать вам учение, то это учение тронет ваше сердце. Если учение трогает ваше сердце, тогда в вашем уме начинают происходить изменения. Когда в вашем уме начинают происходить изменения, ваш ум становится более здоровым, чем до этого.

Как я говорил вам вчера, наша жизнь является продуктом наших мыслей. Поэтому, если у вас много негативных мыслей, эгоистичных мыслей, то ваша жизнь будет очень жалкой, будет иметь природу страдания. Если вы порождаете больше здоровых мыслей, в этом случае ваша жизнь будет более приятной и более значимой. Поэтому первой строкой Будда говорит: «Не совершайте негативной кармы». Это для уменьшения наших страданий. Мы хотим счастья, и для того чтобы стать счастливыми, как говорил Будда, одних лишь молитв недостаточно. Второй строкой Будда произносит: «Накапливайте богатство заслуг». Посредством накопления богатства заслуг вы станете счастливыми. Иногда вы думаете, что «накапливать заслуги» означает начитывать мантры и так копить заслуги, но это лишь способ накопления маленьких заслуг. По-настоящему вы накапливаете заслуги, если поддерживаете позитивный образ мышления. Корень махаянского буддизма — это любовь и сострадание. В одной из ситуаций Будда говорил, что когда вы перестаете дышать, то прекращается ваша жизненная сила, и точно так же, когда ваш ум расстается с состраданием, жизненная сила Махаяны погибает в вашем уме. Как бы вы ни называли себя «практиком Махаяны», «практиком Тантраяны», «практиком Ваджраяны», корнем Махаяны, корнем Ваджраяны является великое сострадание. Как только в вашем уме заканчивается дыхание великого сострадания, то жизненная сила Махаяны погибает в вашем уме.

Чандракирти не возносил хвалы божеству мудрости Манджушри, а вместо этого он вознес хвалу великому состраданию. В действительности тот текст, который собирался написать Чандракирти — это комментарий к «Мадхьямакааватаре», к тексту по воззрению. Согласно этой теме, ему следовало выразить слова поклонения божеству Манджушри, но он этого не сделал, а вознес хвалу великому состраданию. Как говорил мой Духовный Наставник, здесь подчеркивается один очень важный аспект махаянской практики. Итак, хотя Чандракирти писал текст по глубинной мудрости, по аспекту мудрости, хотя вы познаете теорию пустоты и медитируете на эту тему, но без великого сострадания у вас нет жизненной силы практики, жизненной силы Махаяны. Поэтому Чандракирти следующим образом восхвалял великое сострадание: он говорил, что великое сострадание является очень важным вначале, важным в середине и важным в конце. Вначале оно очень важно, как семя просветления. Если вы хотите достичь просветления, то без семени просветления вы не сможете достичь состояния просветления, поэтому вначале великое сострадание является очень важным как семя. В середине, когда вы вступаете на путь, чтобы достигать все более и более высоких реализаций, великое сострадание производит функцию воды и удобрения. Оно является условием для проявления реализаций в вашем уме. В конце, как говорил Чандракирти, великое сострадание подобно дереву с плодами, которое может накормить живых существ. Когда Будда достиг состояния будды, он ни одного мгновения не пребывал в состоянии собственного умиротворения, а сразу же с первого мгновения эманировал бесчисленное множество тел, для того, чтобы в различных вселенных совершать поворот Колеса Учения, помогать живым существам и защищать живых существ, даруя им учения по четырем благородным истинам. Точно также Дигнага в коренном тексте «Праманаварттика» говорил о Будде следующее: «Ставший достоверным существом, приносящий благо живым существам, Учитель, ушедший к счастью, защитник, Вам я поклоняюсь». В комментариях к

слову «Защитник» говорится, что Будда достиг состояния будды, благодаря великому состраданию, а затем, также в силу великого сострадания, Будда начал приносить благо живым существам, даруя им учения по четырем благородным истинам. Будда начал защищать живых существ, даруя им учение по четырем благородным истинам. Будда не защищает нас каким-то образом своими руками, он защищает нас, указывая путь к счастью, в особенности, даруя учение по четырем благородным истинам.

Итак, я хотел сказать о том, что корень всех добродетелей, накопления заслуг и других добродетелей – это великое сострадание, это вам необходимо развить. Не только накапливайте заслуги, не только развивайте другие благие качества вашего ума, в первую очередь развивайте корень всех благих качеств – великое сострадание. В «Мадхьямакааватаре» говорится о трех видах великого сострадания. Первым называется «сострадание, созерцающее живых существ», второе – «сострадание, созерцающее феномены», третье – «сострадание, созерцающее небытие, бессамость». Первое сострадание, созерцающее живых существ – это просто желание: «Пусть все живые существа освободятся от страданий». Второе – созерцающее феномены с пониманием непостоянства, также великое сострадание – это желание живым существам освободиться от страданий. Третье – это развитие сострадания к живым существам, с пониманием того, что они пусты от самобытия.

Почему проводится такой тройной анализ в отношении великого сострадания? Это очень важно, если вы хотите изучать философию, тогда вам необходимо изучать учения, основанные на текстах «Мадхьямакааватара», на текстах Дигнаги «Праманаварттика», «Абхисамаяланкара» и так далее, это коренные тексты. Если вы хотите сделать какое-то окончательное заключение, то без этих великих трактатов вы не сможете прийти к окончательному заключению. В наши дни многие учителя не изучали этих пяти великих трактатов и при этом высказывают какие-то странные заключения в отношении буддизма, это является упадком учения. Это коррупция буддизма.

Поэтому Кхедруб Ринпоче сказал очень ясно, что, если у вас нет хорошего понимания учения, тогда лучше не давайте учения живым существам, это самый лучший способ помочь. Не давая учения, вы помогаете. Поэтому, если вы точно не знаете, не рассказывайте, потому что другие люди легко понимают неправильную интерпретацию. Потом ваши ученики будут думать, что все поняли, хотя это будет неправильная интерпретация, полученная от вас. Вам будет приятно, что вас так хорошо поняли. Это неправильно. Когда кто-то высказывает воззрения, немного похожие на ваши, вы вдруг начинаете считать, что все поняли. Вы очень радуетесь этому, ведь раньше вы думали, что это такие сложные вопросы, а он так все объяснил, что вы поняли, и начинаете считать себя особым человеком. Это обман эго.

Иногда я смотрю на канале «Youtube», как разные учителя дают учения. Я отмечаю, что они говорят очень много всевозможных странных вещей, и людям это очень нравится. Поэтому я подчеркиваю для вас, что с этим нужно быть очень осторожными. Не существует такого явления, как нингмапинский буддизм или кагьюпинский буддизм, или гелугпинский буддизм, все это является Учением Будды. Все четыре школы тибетского буддизма произошли из монастыря Наланды. Поэтому, когда проводят анализ Учения Будды, то оно восходит к пяти великим трактатам. Я сам также могу сказать, что не знаю всех этих окончательных заключений. Если есть что-то такое, чего я не знаю, то прямо говорю, что до сих пор всех этих подробностей не знаю. Не надо стыдиться сказать, что вы чего-то не знаете. Даже Далай-лама – Будда в человеческом теле, иногда говорит: «Эти вещи сложные, я не знаю». И я тогда думаю, какие мы глупые, стыдимся говорить «я не знаю». Живой

Будда в человеческом теле говорит «я не знаю», а мирской человек, мало знающий о Дхарме, стыдится признать это. Это позор.

Когда вы услышите о том, что есть сострадание, созерцающее живых существ, сострадание, созерцающее феномены, и сострадание, созерцающее бессамость, вы подумаете: «Что же всё это может означать?» Все это имеет очень глубокий смысл. Это не какие-то абстрактные вещи. Вначале, когда вы развиваете сострадание и любовь, все они смешаны с концепцией постоянства и концепцией цепляния за истинность. Поэтому, если говорится о таком сострадании, в котором нет понимания непостоянства, также нет понимания бессамости – это не чистое сострадание. Это такое сострадание, когда вы представляете истинно существующих живых существ, самосущих живых существ, постоянных, и желаете им: «Пусть они освободятся от страданий», – у такого сострадания непрочная основа. Такое сострадание побуждаемо цеплянием за истинность, и ваши омрачения, гнев, зависть, также основаны на цеплянии за истинность. В этом случае, когда вы познаете пустоту, вы сотрясаете или устраняете оба эти вида сострадания.

Негативные эмоции, которые основаны на цеплянии за истинность, у вас исчезают, но и наряду с этим то сострадание, которое основано на цеплянии за истинность, тоже содрогается. Обои этих основ нет. Поэтому в медитации на пустоту негативных эмоций нет, даже позитивных эмоций нет, таких позитивных эмоций, основанных на истинном существовании. Эмоции тоже исчезают. Поэтому, когда вы развиваете сострадание с пониманием пустоты от самобытия, такое сострадание при медитации на пустоту у вас не исчезнет, потому что основа здесь – это номинальные, взаимозависимые живые существа, пустые от самобытия. Им вы желаете: «Пусть они освободятся от страданий». Мудрость, познающая пустоту, устраняет ваши омрачения, а что касается такого сострадания, которое не основано на цеплянии за истинность, то далее оно может развиваться до безграничного состояния. А то сострадание, которое имеет в качестве основы цепляние за истинность, не может развиваться до безграничности. Если ваше сострадание было основано на концепции постоянства, то, когда у вас проявляется понимание непостоянства, это сострадание, основанное на концепции постоянства, тоже исчезает.

Хотя каждый миг живые существа разрушаются, они при этом продолжают существовать. Когда вы анализируете тонкое непостоянство, то вы говорите, что для живых существ нет времени пребывания, потому что с самого момента их возникновения они начинают разрушаться, и поэтому на этой основе трудно развить сострадание. В школе Вайбхашика говорится, что феномены разрушаются не каждый миг, а то, что происходит с ними – это есть момент возникновения, далее момент пребывания и момент разрушения. Сейчас мы углубляться в эти темы не будем. Но это очень важно знать, поскольку сейчас я просто показываю вам общий взгляд, общий экскурс.

Теперь о великом сострадании, как его развивать. Великое сострадание – это желание освободиться от страданий. Почему вы хотите освободиться от страданий? Потому что вы не хотите страдать. Вы не говорите, что вам нужно освободиться от страданий, потому что вы добры к себе. Не по этой причине. Вы не хотите страдать и это ваше самое основополагающее право, поэтому вы говорите: «Пусть я освобожусь от страданий». В отношении других людей мы не можем сказать: «Пусть он освободится от страданий, потому что был добр ко мне», – это не логично. Мы здесь используем тот же самый врожденный довод, который есть и у нас самих: это живое существо не хочет страдать. Это здравомыслие.

Вы сами не хотите страданий, поэтому у вас есть право освободиться от страданий. Точно так же другие живые существа не хотят страдать, поэтому у них тоже есть право быть

свободными от страданий. Итак, вы желаете: «Пусть никто не страдает. Пусть все живые существа освободятся от страданий, потому что нет ни одного живого существа, которое хотело бы страдать». Чуткость к страданиям других является очень важным качеством для развития великого сострадания. Вначале это проявляется как здравомыслие: вы думаете о том, что как вы сами не хотите страдать, так же не хотят страдать и другие. Второе – это чуткость к чувствам других, это также очень важно. Мы обладаем очень высокой чуткостью к своим собственным чувствам и не проявляем чувствительности к чувствам других, это очень плохо.

Понять великое сострадание не очень трудно, но очень трудно развить. Поэтому вам нужно приступить к этому, прямо начиная с этого момента. Итак, будьте чуткими к чувствам других и развивайте это прямо с этого мгновения. Вы слишком чуткие к своему собственному эго. Всегда думаете: «Я, я, я!» Вы так думаете, что все на вас смотрят. Например, даже если кто-то говорит вам: «У вас красивые волосы!» – вы думаете, что это означает, что у вас лицо некрасивое. Это слишком высокая чуткость, вы все поворачиваете неправильным образом. Если в отношении других говорят много всего плохого, то здесь у вас не возникает чувства неудобства. Это неправильно. У меня вначале тоже не было чувств к другим людям, только к себе. Я это развивал, развивал, и потом, когда люди плохо говорили о других, мне было неудобно. Это называется чуткостью к чувствам других существ. Потом, когда эгоистичный ум стал меньше, мне уже не было больно, если плохо говорили обо мне. Это очень важный и очень интересный момент.

Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил, что великое сострадание и любовь понять не очень трудно, но при этом их очень трудно развить. Он говорил о первом уровне сострадания. Что касается второго и третьего уровней сострадания, то их развить еще труднее. Вам необходимо хорошее понимание философии, ведь вы подумаете: «Хорошо, я разовью первый уровень сострадания, но затем, когда обрету понимание пустоты, это мое сострадание содрогнется, тогда какой же смысл развивать его?» Когда вы обретаете понимание пустоты, тем самым вы устраняете сострадание, которое было основано на представлении об истинно существующих живых существах. Но что касается того сострадания, которое возникает на базе представления о взаимозависимых живых существах, то оно может развиваться до безграничности. Это происходит, когда вы понимаете, что нет истинного существования, но есть взаимозависимые живые существа, и эти взаимозависимые живые существа, подобные иллюзии, пусть они освободятся от страданий. Вы очень долго развивали такое чувство: «Пусть все живые существа будут свободны от страданий», и поэтому, в отношении этих взаимозависимых живых существ у вас очень быстро, спонтанно развивается такое чувство: «Пусть они освободятся от страданий». То есть, хотя меняется объект, но чувство остается то же самое. Поэтому то сострадание, которое вы развиваете, становится очень полезным для развития второго и третьего уровней сострадания. Второй и третий вид сострадания усматривают ошибки в первом уровне сострадания с точки зрения цепляния за объект. А что касается чувства сострадания, то здесь нет никаких изъянов. Если вы понимаете это – очень хорошо, если не понимаете, то эти вещи объясняются в великих трактатах.

Также очень важно быть не слишком чутким к своему эго. Очень важно не думать, что я – самый главный. Думать так – это большая ошибка. Мы всегда думаем: «Я – самый главный, а другие менее важны». Некоторые думают, что другие являются объектом для того, чтобы их использовать. В некоторых религиях говорится, что животных создал Бог, для того чтобы их использовали люди, но это неправильно. Но так говорит не религия, а это какая-то неправильная интерпретация конкретных людей. Это слишком эгоистичный подход, когда говорится о том, что в центре находится человек, а всё остальное создано для человека.

Итак, для того чтобы развить великое сострадание, чтобы развивать любовь и сострадание, для вас очень важно понять, что вы являетесь не самым главным.

Главное препятствие к порождению любви и сострадания – это ваш эгоистичный ум. Когда в вашем уме порождается очень сильное эго, тогда не остается места для любви и сострадания. Например, когда ваша сестра или брат покупают новый автомобиль, ваше эго вам говорит: «Почему он (или она) купили, а я не могу купить?» Вроде ты любишь своего брата, вроде ты любишь свою сестру, но в этой ситуации ваше эго разрушает вашу любовь к родным. Наоборот, вы начинаете завидовать. А когда вы испытываете зависть, то становитесь несчастливы. Ваш ум становится ненормальным. Когда ваш ум становится ненормальным, не только вы становитесь несчастливы, но также и все члены вашей семьи, когда они чувствуют это, тоже становятся несчастливы. Ваши брат и сестра, когда это чувствуют, тоже расстраиваются. Они так много работали, и однажды смогли купить себе машину, вам надо думать: «Как хорошо! У моего брата (моей сестры) было столько проблем, а сейчас они получили немного прибыли, машину купили, как хорошо! Но это не их машина, это наша машина». Вот так думайте. Это здоровые мысли. Потом говорите: «Брат, я очень рад, что ты купил машину. Очень красивая машина. Но не думай, что это только твоя машина, это наша машина». Это здоровые мысли. Почему у нас такие мысли не возникают? Вроде хочется вместе с братом и сестрой ездить в машине, но внутри что-то не нравится. Это болезнь ума. Ее породил ваш эгоистичный ум: «Я самый главный и везде должен быть первым. Я должен быть первым. Вначале я куплю машину, а потом мои брат с сестрой купят позже, ладно уж. Покупать раньше, чем я – это неправильно». Это эго. Это эго и мысль «я самый главный» являются самым худшим врагом вашей жизни. Буддизм – это не только философия, не только анализ феноменов, но это также и психология. Потому что высокие уровни психологического состояния ума зависят от философии. В психологии говорится о развитии здорового ума и об избавлении от нездоровых состояний ума, с этой точки зрения буддизм также является психологией.

Как ослабить ваш эгоистичный ум? Я дам вам дозу, соответствующую вашей ситуации, потому что иначе, если я дам вам учение во всей полноте, то для вас это будет слишком большая доза. Тогда вместо помощи, наоборот, это сделает вас немного странными. Когда буддийские мастера передают учение, им очень важно знать аудиторию, каков уровень учеников, и важно давать учение в соответствии с их уровнем, с тем, какое учение в настоящий момент им подойдет. Никогда не нужно давать учение, которое просят ученики. Поэтому я никогда не даю такого учения, о котором меня просят. Я – ваш ментальный доктор, поэтому я сам приму решение в отношении того, какое учение вам передать. Если учитель дал учение, которое просил ученик, то это – не любовь. Ведь вы не скажете врачу: «Доктор, вон то желтое лекарство я никогда не пробовал. Дайте мне желтое лекарство», – и врач бы ответил: «Хорошо, ладно. Только тебе одному дам. Это очень секретное лекарство, недавно появилось, но стоит больших денег». Это все обман. В учении Будды тантра является тайным учением не потому, что в нем есть что-то мистическое, а потому, что оно подходит далеко не всем людям. Шантидева говорил о том, что с самого начала не нужно объяснять людям теорию пустоты, потому что они неправильно поймут это учение. Например, впадут в нигилизм. Куда бы я ни поехал, я передаю учение согласно наклонностям учеников. Далее вам необходимо использовать это учение, и если вы на самом деле будете его применять, то в следующий мой приезд я буду вам передавать более высокие учения. Это будет следующая доза невидимого лекарства для оздоровления вашего ума, с этого момента используйте эту дозу. Слушайте внимательно, это невидимое лекарство, которое вы можете обрести в своем уме, благодаря слушанию, и далее каждый день искренне применять эти наставления, и совершенно точно они изменят ваш ум. Это называется благословением. Если вы куда-то отправляетесь и просто видите тело Его Святейшества Далай-ламы, то простое видение его тела – это не благословение. Затем вы

фотографируете с Его Святейшеством и смотрите на Его Святейшество как на киноактера, звезду. Потом показываете фото на «Facebook». Это неправильный подход к буддизму.

Когда моему Духовному Наставнику Панангу Ринпоче выпадают случаи сделать фотографию с Его Святейшеством Далай-ламой, он всегда не хочет фотографироваться, он опускает свое лицо. Даже смотрит вниз, лицо не показывает. В этом есть определенный смысл. Благословение Его Святейшества – это его учение. Иногда Его Святейшество Далай-лама напрямую говорит, что уже стар, и что касается его благословения, то оно исходит не от тела, а именно учение передает благословение. Весь день у него аудиенции, Далай-лама устает. Поэтому Его Святейшество говорит: «Слушайте мое учение и используйте его для изменения своего ума. Это благословение». Его Святейшество сам говорит: «Я так же получал учение от своих Духовных Учителей, так же читал великие труды мастеров прошлых времен и Слово Будды, размышлял об этом». Он добился такого состояния, что у него теперь почти не возникает негативных эмоций. Вот так. Это нужно пробовать в медитации. Это называется практикой буддизма.

Как я говорил, ваша жизнь является продуктом ваших мыслей, поэтому вам необходимо изменить свой образ мышления. Некоторые мастера дзен произносят очень абстрактные слова, с которыми вам нужно быть очень осторожными. Это относится к одной из специфической техники медитации, а не ко всей философии вашей жизни. Они говорят, о таком ретрите, когда следует отойти от прошлого, отойти от будущего и оставаться в настоящем моменте, но здесь речь идет только об одной медитативной технике. «Прошлое уже ушло, не думай о нем, о будущем не думай, сиди в настоящем, развивай концентрацию», – если это ретрит, то те люди, которые находятся в состоянии комы, выполняют самую лучшую медитацию. Здесь есть противоречие. С точки зрения буддизма такой ретрит выглядит так: если ударить человека железной палкой по голове, то он потеряет сознание, и получится отличная медитация на ясный свет. Это детское объяснение буддизма. В буддизме говорится, что медитация – это очень сложно. Просто сидеть и не думать ни о прошлом, ни о будущем – это очень легкая медитация. В этом случае глубокий сон – это тоже медитация и вы медитируете каждую ночь. Это противоречие. Но вы не замечаете противоречия и считаете такое учение очень интересным. В вашем уме нет логики. Лама Цонкапа говорил о медитации: «Медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления». Это не очень живописные слова, не очень красивые, но имеют очень глубокий смысл. Некоторые люди говорят о том, что медитация – это такое состояние бездействия ваших тела, речи и ума. Но это нонсенс. Нельзя выгнать из тела болезнь, если сидеть, ничего не делая. Причина болезни не уйдет, если так лечить. Дигнага говорил, что причина не исчезнет сама собой, если вы не примените противоядие. Если вы ничего не делаете с причинами ваших страданий, то они будут оставаться, и вашим страданиям не будет конца.

Сейчас вернемся к нашей теме. Вам необходимо уменьшить эгоистичный ум, он является главным препятствием в вашей жизни, потому что из-за эгоистичного ума у вас возникает и гнев, и привязанность, и зависть. Этот эгоистичный ум здесь является самой главной субстанцией. Когда этот главный компонент сталкивается с разными ситуациями, то возникает и зависть, и гнев, и другие негативные эмоции. Это та же ситуация, когда ваш брат покупает автомобиль, вы смотрите на это с эгоистичным умом, и у вас возникает зависть – это естественный механизм.

Если вместо эгоистичного ума точно в такой же ситуации вы смотрите на своего брата с умом, заботящимся о других, то вы говорите: «Как здорово! У моего брата было столько трудностей, а сейчас он смог купить машину. Он так любит машины! Пусть эта машина не ломается!» Это происходит автоматически. Вы не можете приказать себе не радоваться.

Радость у вас в основе, потому что главный компонент – это ум, заботящийся о других. Вы заботитесь о вашем брате. Он долго страдал. Ваша сестра тоже страдала. Так сложно им стать счастливыми, пусть они будут счастливы всегда! Мои подруги и друзья много страдают. Сложно быть счастливым, пусть они всегда будут счастливыми. Такой добрый, радостный ум приходит из заботы о другом.

Этому уму, заботящемуся о других, очень трудно проявиться в вашем уме, главным образом из-за наличия у вас эгоистичного ума. Это я говорю вам, исходя из своего небольшого опыта, это не просто то, что написано в текстах, а то, что на самом деле происходит, и в точности отражает то, что упоминается в текстах. Когда мы развиваем ум, заботящийся о других, в любой ситуации мы чувствуем радость и счастье, хотя раньше возникала только зависть или другое негативное состояние. Эта радость возникает спонтанно. Когда вы умеете быть счастливыми оттого, что другие люди счастливы – это невероятное счастье. Когда вы совершаете небольшой добрый поступок по отношению к другому человеку, внутри у вас возникает чувство счастья. Это нельзя купить за деньги. Это настоящее. В этот момент внутри ваш ум очень доволен вами, потому что от природы наш ум хочет стать добрым.

Ваш ум от природы добрый, поэтому, когда вы делаете то, что свойственно природе нашего ума, то ум очень спокоен, он счастлив. Он спокоен, как вода. Когда из-за эгоистичной болезни ума вы завидуете вашим брату и сестре, потом внутри возникает конфликт: «Как ты можешь так поступать?!» Из-за внутреннего конфликта вам счастья нет, начинается депрессия. Эту депрессию создает ваш эгоистичный ум. Поэтому, если вы по-настоящему хотите уменьшить свой эгоистичный ум и взрастить ум, заботящийся о других, то приезжайте в Москву на ретрит по Лоджонгу, где я передам подробные комментарии на восьмую главу «Бодхичарьяаватары».

«Бодхичарьяаватара» – это текст, который является царем учения по тренировке ума. В особенности того, каким образом развивать бодхичитту на основе метода обмена себя на других. Такое сокровище учения заключается в восьмой главе «Бодхичарьяаватары». Я сам несколько раз получал такое учение от Его Святейшества Далай-ламы и других своих Духовных Учителей. В наши дни у Его Святейшества нет большого количества времени на передачу комментариев. Например, люди обращаются с просьбой передать полностью учение по «Бодхичарьяаватаре» за два-три дня. Тогда Его Святейшество просто читает этот текст. У Его Святейшества нет времени на то, чтобы подробно рассматривать все учение, ведь он посещает множество разных мест, поэтому, если вы хотите детальных объяснений, то просите передать комментарий к какой-то конкретной главе. Вам нужно обращаться именно с такими просьбами. Например, вначале шестая глава о том, как управлять своим гневом, является очень полезной. Это полезно и буддистам, и не буддистам. Поэтому на больших аудиенциях не надо просить рассмотреть всю «Праманаваггатику». В «Праманаваггатике», например, доказывается отсутствие бога-творца, это не нравится многим христианам, поэтому, это не очень тактичная просьба.

Один из друзей Его Святейшества – христианский священник, они очень хорошие друзья. Однажды он спросил Его Святейшество, что такое теория взаимозависимости. Его Святейшество сказал: «Это не твое дело, потому что если я буду углубляться в теорию взаимозависимости, то приду к доказательству того, что не существует бога-творца». Это идет в разрез с христианскими представлениями и религией. Его Святейшество подчеркивает, что корень религии – это доброта, а что касается способа представления воззрения, то всё здесь зависит от вашего менталитета. В рамках буддизма есть четыре философские школы, но это не значит, что они смотрят друг на друга как на что-то плохое. У каждой школы есть свое представление, презентация воззрения. Основываясь на определенном мировоззрении, вы можете легко породить позитивные мысли. Для

некоторых людей представление о существовании бога-творца помогает им развить близкие чувства к богу и понять необходимость следовать воле бога, то есть, не совершать негативной кармы, совершать позитивную карму – это тоже полезно. Результат такой же: они становятся добрыми людьми. Затем, когда возникает противоречие и задаются такие вопросы: «Если бог является творцом, то зачем он создал множество страданий?» – тогда для объяснения этого момента требуется подробное рассмотрение.

Сейчас вернемся к нашей теме. Сегодняшняя тема – это доза учения, которая подходит вам для применения в повседневной жизни. Не думайте, что это будет что-то такое очень сложное, такое очень яркое. Не ждите, что лекарство будет очень красивым или сладким, полезное лекарство не очень красиво, но при этом по-настоящему полезно.

Как уменьшить ваш эгоистичный ум? Вначале я скажу, что ваш эгоистичный ум возникает из мысли «я самый главный». Здесь речь идет о таком мировоззрении как эгоцентризм, когда считается, что вы находитесь в центре вселенной, а все остальное располагается как-то вокруг вас: «Я – как центр. Все вокруг меня. Я самый главный. Все должны меня слушать». Если вы получаете власть, то хотите еще больше власти, хотите контролировать не только Россию, но и всю Европу, всю Америку, даже контроля всей планеты недостаточно, вы хотите и другую вселенную тоже контролировать. Этому эго конца нет, поэтому в нашем мире идут конфликты из-за этого эго. Сколько бы ни было у него власти – ему мало, сколько бы ни было денег – ему мало. Нет никакой заботы о других, а есть только забота о своем «я», ради которого, если нужно пожертвовать другими – это не имеет значения, даже если другие умирают, то ничего страшного. У людей, которые принимают такие решения, вследствие которых гибнут даже невинные, даже дети, у этих людей нет ни капли чувств. Они считают, что так надо, раз это поможет достичь их цели. Вы видите, что этот эгоистичный ум очень опасен, когда этот эгоистичный ум сталкивается с какими-то обстоятельствами, то возникает множество омрачений. Эгоистичный ум – это главный компонент. С этого момента вы должны видеть эгоистичный ум как нечто очень опасное.

Здесь очень важен анализ эгоистичного ума. В Ламрине проводится анализ омрачений, а здесь вы можете провести отдельный специальный анализ вашего эгоистичного ума, что является главным компонентом, из-за которого возникают все остальные омрачения. Этот эгоистичный ум, мысль о том, что я самый главный, во-первых, возникает из такой причины, как ошибочное состояние ума. Эгоистичный ум не может возникнуть на основе ясного понимания. Когда вы понимаете, что самосущего «я» нет, то не остается основы для эгоистичного ума. Эгоистичный ум с большой силой поддерживает цепляние за истинность. Это очень хорошая для нас новость: наш эгоистичный ум, каким бы сильным он ни был, как бы он ни разросся, он не имеет хорошей, прочной основы, поэтому, когда мы развиваем мудрость, то не остается основы для этого эгоистичного ума, тогда он рухнет. Каким бы большим он ни был, он рухнет.

Сущность эгоистичного ума – это глупость. Как только в вашем уме возникает эго, вы сразу становитесь глупыми, начинаете говорить только: «Я, я, я!» – разные глупые вещи. Когда люди с сильным эго начинают говорить, мне становится очень неприятно, я устаю и не слушаю. А когда говорят с умом, заботясь о других, это так приятно. Когда с эгоистичным умом говорят тупые вещи, сами себя хвалят: «Я такой умный. Я так пошла. Я так сказала. Они на меня так смотрели. Они меня так уважают», – я жду, когда он, наконец, закончит говорить. Когда приходит эгоистичный ум, вы становитесь тупыми.

Итак, вам нужно понимать, что, когда ваш ум находится под сильным влиянием эго, в этот момент вы становитесь очень глупыми. Если кто-то немножко подпитает ваше эго, то сразу же вы становитесь очень глупыми. Поэтому аферист, если хочет обмануть вас, он чуть-чуть



питает ваше эго: «О, вы такой красивый, такой щедрый». И ваше эго думает: «Да, да! Я щедрый». Потом аферист говорит: «Можно занять у вас немного денег, я завтра отдам?» Вы соглашаетесь: «Конечно, забирай!» После чего он исчезает и не появляется больше. Эго – это очень тупой ум, когда у вас нет эго, вас нельзя обмануть, вы скажете: «Не обманывай меня. Если тебе нужны деньги, попроси правильно, я дам, но обманывать меня не надо, не надо играть моим эго».

Итак, эго – это очень глупый ум. Его сущность не только глупость, но и яд. Нет яда хуже эгоистичного ума. Нет врага хуже, чем эгоистичный ум. Это нам нужно очень ясно понять. Худший враг находится не где-то снаружи, он находится внутри вашего ума – это ваш эгоистичный ум, мысль, что вы самый главный. Вы всегда думаете: «Я, я, я», – но это никогда не делает вас счастливыми, а наоборот, создает больше конфликтов, больше проблем.

Далее – его функция. Функция вашего эгоистичного ума состоит в том, чтобы вначале навредить вам, а затем также навредить другим. На основе такого тройного анализа, вам нужно сказать, что теперь вы распознали своего врага. В учении по Лоджонгу говорится: вначале узнайте своего врага. Чтобы выпустить стрелу, вначале вам нужно знать, какова мишень для этой стрелы. Для того, чтобы укротить свой ум, вначале вам нужно распознать своего врага. Если у вас нет правильного понимания своего врага, вы будете стараться уничтожить то, что не является вашим врагом, и это будет большой ошибкой. Наши худшие враги – это не наши соседи и не те, кто нас критикует – эти люди для нас лучшие учителя терпения. Даже когда ваш Учитель учит вас терпению, он вам не враг. Ваш враг находится внутри – это ваш эгоистичный ум. Итак, скажите: «С этого момента я распознал своего настоящего врага, это мой эгоистичный ум. С этого момента я больше никогда не буду использовать свой эгоистичный ум!» Как бы вы ни старались решить свои проблемы, если вы решаете их со своим эгоистичным умом, я совершенно точно могу сказать, что так вы не сможете полностью избавиться от всех проблем, а на смену одним проблемам будут приходить другие.

В нашем мире все постоянно что-то делают, постоянно работают, но в экономике кризис. Это происходит потому, что наша экономическая система – эгоистичная система. У правильной пирамиды основание широкое, и затем постепенно пирамида сужается к вершине – это правильная система. Когда ум заботится о благе всех людей – это правильная пирамида. В этом случае в экономической системе краха не происходит. Сейчас экономическая система везде терпит крах по причине эго: «Я – первый» находится внизу. Сейчас экономическая система рушится, потому что в основе ее – эго, и система как перевернутая пирамида: все страны думают, что в основе всего – они, они главные. Америка думает, что Америка самая главная. Россия думает, что первыми в экономике должны быть мы, русские. Все хотят быть самыми главными, и в результате экономика падает. Потом аналитики, экономисты делают разные подпорки, чтобы экономика не упала окончательно. Это наша экономическая система в наши дни. В Америке триллионы дефицита, экономика падает там и тут, потом немного прикрывают дефицит во время выборов и говорят: «У нас все не так плохо». Все равно фундамент был неправильный – эгоистичный ум. В результате всегда получится неправильно. Это реальная ситуация. На вашем индивидуальном уровне, на уровне вашей семьи, на уровне страны, на международном уровне – эгоистичный ум является главным создателем проблем. Это самый худший враг. Если система основана на эгоистичном уме, то всегда будут возникать конфликты, всегда будут возникать проблемы.

Теперь вам необходимо провести анализ ума, заботящегося о других. Вначале, когда вы узнаете своего врага, после этого вы говорите, что больше никогда не будете использовать свой эгоистичный ум, и даже если он будет проявляться в вашем уме, вы сразу

же будете бороться с ним. Это яд, он очень опасен. Я не позволю это обмануть меня. Сколько раз оно обманывало меня. Можно обмануть другого человека раз или два, но это обманывало вас миллионы раз. Итак, скажите: «Все! Этого достаточно. Теперь я больше не позволю тебе обмануть меня, потому что твоя функция только в том, чтобы вредить другим и вредить мне самому». У эгоистичного ума нет ни одной хорошей функции, и это очень сильное положение. Когда вы правильно это анализируете и приходите к убежденности, то после этого, если возникает эго в вашем уме, оно уже для вас неприятно.

Вы знаете, как жирная еда вредит вашему телу. Вначале вы знаете только, что она желтая и красивая, и вы ее едите. Потом врач специально объясняет вам, как это вредит вашему телу. У меня тоже так было. Раньше я видел такую жирную ногу курицы, и мне это очень нравилось. Потом врач рассказал мне, как эта еда вредит телу. После этого, когда я вижу такую курицу, она уже не кажется мне красивой. Потом мне приносили разную красиво сервированную пищу, но мне не понравилось, потому что я понял, что это опасные для здоровья продукты. Все это портит здоровье и потом приходится делать операцию.

Когда вы точно знаете про одного человека, что внутри он очень нехороший, тогда даже если он хорошо выглядит и красиво одевается, вы знаете, что у него внутри, и он вам не понравится. Вы знаете его секрет, и какие бы красивые слова он ни говорил, он не сможет вас обмануть. Бывает, что у человека лицо некрасивое, нос чуть-чуть кривой, рот не такой, но, если вы знаете, что он внутри очень добрый, что он вам много полезного сделал, вы смотрите на него, и он – красивый. Как только вы поймете природу вашего эгоистичного ума, то с того самого момента, как он будет появляться в вашем уме, вы будете говорить ему: «Нет, нет! Ты достаточно меня обманывал». Он говорит: «Ты – молодец! Ты не хуже, чем другой». Он тебе говорит приятное, но это его обман. Вы отвечаете: «Нет, пожалуйста, не говори так. Во мне нет ничего особенного. Когда в моем уме есть омрачения, то я не являюсь особенным человеком». После этого эго сидит тихо.

Теперь о том, как вам анализировать ум, заботящийся о других. Его причина – это то, что возникает на основе достоверного состояния ума. Поскольку он возникает из достоверного состояния ума, он может развиваться до безграничного состояния. Дхармакирти в «Праманаварттике» очень ясно доказал, что все позитивные состояния ума могут развиваться до безграничности, поскольку они основаны на достоверных состояниях ума. Все негативные состояния ума, какими бы сильными они ни были, не могут развиваться до безграничности, поскольку они основаны на недостоверных состояниях ума. Итак, извлеките это учение из «Праманаварттики» и примените его в отношении своего ума, заботящегося о других. Скажите, что ум, заботящийся о других может развиваться до безграничности, поскольку основан на достоверном состоянии ума: «Мои любовь и сострадание, которые возникают из ума, заботящегося о других, могут развиваться до безграничного состояния, потому что они основаны на достоверных состояниях ума, и также они могут стать природой ума». Это очень хорошие новости. Вы говорите, что все благие качества ума могут стать природой вашего ума. Везде, где есть мой ум, могут быть любовь и сострадание, подобно жару и огню. Везде, где есть огонь, есть также и жар. Если везде, где есть ваш ум, есть и любовь, и сострадание, то это означает, что любовь и сострадание стали природой вашего ума. Это я не сам придумал. Это основано на коренных текстах. Это называется Учением Будды. Если какое-то учение придумал я сам, то в ходе логического анализа обнаружатся какие-то противоречия.

Второе – сущность ума, заботящегося о других, – это мудрость и лекарство. Когда в вашем уме появляется ум, заботящийся о других, он сразу же действует как лекарство, и ваш ум успокаивается. Если вы заботитесь о счастье других и видите, что они счастливы, то вы сами очень счастливы за них.

Третье – это функции. Ум, заботящийся о других, имеет такую функцию, что сначала он делает вас счастливыми, а затем, он делает счастливыми и других. Так, ум, заботящийся о других, напрямую лишь немного помогает другим, но косвенно очень помогает вам. Очень сильно помогает. Ваш эгоистичный ум напрямую немного вредит другим, но косвенно очень сильно вредит вам самим. Другие люди не могут причинить вам такого большого вреда, они могут навредить вам лишь немного. Кто может причинить вам самый худший вред? Это ваше внутренне окружение, оно может навредить вам больше всего. Мы говорим, что внутренний враг хуже, чем враг, который сидит далеко. Ваш эгоистичный ум – это ваш внутренний враг. Самый опасный враг – внутри. Он может навредить вам хуже, чем кто бы то ни было. Поэтому, если вы хотите решить свои проблемы в далекой перспективе, не позволяйте вашему эгоистичному уму вредить вам.

Вы знаете, что если останавливаете каких-то своих внешних врагов, пресекаете их вред в отношении вас, так вы избавляетесь от определенных страданий. От маленьких страданий. Я даю сейчас объяснение не на основе своих мыслей, а основываясь на том, чему учит Шантидева. Шантидева говорит, что даже если вы прогоните своих внешних врагов, выгоните их из своего места, тем не менее, где-то в другом месте они перегруппируются, обретут силу, окрепнут и вновь вернуться к вам. То есть, нет конца устранению внешних врагов.

Внешний враг – как камень, если вы по нему ударите молотком, то он разлетится на много частей. Америка думает, что, если убили Усаму бен Ладена, то терроризм закончился. Это ошибка. Один бен Ладен умер, пришли другие бен Ладены. Конца этому нет. Шантидева говорит, что таким образом невозможно полностью избавиться от внешних врагов. Во-первых, они не очень опасны, во-вторых, вы не сможете избавиться от них полностью. А что касается наших внутренних врагов, то, во-первых, наши внутренние враги очень опасны. Они вредят нам изнутри, в самой глубине. Шантидева говорит, что если вы примените противоядие и устраните их, то вы сможете их устранить таким образом, что назад они к вам больше никогда не вернуться. Это называется освобождением. Внешние враги, во-первых, не очень опасны, а, во-вторых, если вы стараетесь их уничтожить, то не сможете их уничтожить полностью. Это невозможно. Теоретически это невозможно. Как же тогда это может быть возможно на практике? Наш внутренний враг, во-первых, очень опасен. Но если вы сможете его уничтожить, используя мудрость, познающую пустоту, то сможете устранить его таким образом, что больше уже он к вам никогда не вернется.

Когда Будда давал учение по четырем благородным истинам, он давал его на трех разных уровнях. На третьем уровне Будда давал учение по четырем благородным истинам с точки зрения их функций и результата. Здесь Будда говорил: «Распознайте благородную истину о страдании, но распознавать нечего. Отбросьте благородную истину источника страдания, но отбрасывать нечего. Осуществите благородную истину пресечения, но осуществлять нечего. Медитируйте на благородную истину пути, но медитировать не на что». Это можно интерпретировать двумя разными способами. Одна из интерпретаций такова: поскольку все пусто от самобытия, вам нужно распознать благородную истину о страдании, но при этом нет такой самосушей истины о страдании, которую вы могли бы распознать. Точно так же с точки зрения пустоты рассматривается и благородная истина источника страданий: нет такой самосушей благородной истины источника страдания, которую вы не могли бы отбросить. Я даю вам общее объяснение.

Второй способ интерпретации третьего уровня учения по четырем благородным истинам – с точки зрения результата. Говорится: «Распознайте благородную истину страдания, но распознавать нечего», – это означает, что как только вы распознаете благородную истину о

страдании совершенно правильным образом с помощью медитации, то далее, вновь вам уже не нужно будет распознавать благородную истину страдания. Далее говорится: «Отбросьте благородную истину об источнике страдания, но распознавать нечего», – и здесь говорится, что вы отбросите свои омрачения посредством применения противоядия – мудрости, познающей пустоту, которая созерцает тот же самый объект, но познает его полностью противоположным образом. Поэтому, когда мудрость становится очень ясной, то для неведения не остается места. Стоит вам так отбросить все омрачения из своего ума, и тогда снова вам отбрасывать их уже не придется. То, что я вам пытался рассказать, основано на Учении Будды. Эти омрачения устранить очень трудно, но если вы однажды полностью избавитесь от них с помощью мощного противоядия, то больше вам устранять их уже не придется. Тогда это состояние будет по-настоящему состоянием высокого счастья, потому что вам не нужно будет создавать каких-то новых причин для счастья и устранять причины страдания.

Сущность вашего ума, заботящегося о других, – это лекарство и мудрое состояние. Его сущность в том, чтобы помогать другим и помогать вам самим. Таким образом, если вы проводите маленький анализ вашего эгоистичного состояния ума и ума, заботящегося о других, то в этот анализ вы можете привнести очень много разных учений Будды. Поэтому вам необходимо получить как можно больше знаний Дхармы. Если привнести все эти знания даже в маленький анализ, то вы увидите, что это правда на сто процентов. Тогда ваш ум станет близок к уму, заботящемуся о других, и дистанцируется от эгоистичного ума. Тогда вы будете видеть свой эгоистичный ум как худшего врага. А всех живых существ вы станете видеть, как очень близких и очень драгоценных для вас существ. Если у вас появляется такое мировоззрение, то, когда вы видите живых существ, вы воспринимаете их как очень близких живых существ и думаете, что, только благодаря им можно достичь состояния будды, все ваши благие качества развиваются, благодаря этим существам. Поэтому мастера Кадампа в учении Лоджонг говорили: «Да смогу я видеть всех живых существ, как драгоценность, исполняющую желание». Когда вы видите всех живых существ, как драгоценность, исполняющую желание, как нечто по-настоящему очень драгоценное, то как же вы можете порождать вредоносные мысли? Вы думаете: «Если они мне помогают, как я могу им вредить?» Даже одной капли вредоносной мысли не появится. Потом вы постоянно, жизнь за жизнью хотите им помогать. И все заслуги, которые вы накапливаете, вы посвящаете их счастью.

Также вы видите, что вам не хватает потенциала, чтобы помогать им. Тогда, если вы встретите божество, и божество спросит, чего вы желаете, то вы скажете: «Страдает так много живых существ, а у меня очень слабый потенциал, поэтому, пожалуйста, даруйте мне больше потенциала, чтобы я мог помогать им!» Если вы встретите джинна, и он спросит: «Загадай какое-нибудь желание», – то вы никогда не попросите его дать то или это, не будете просить о чем-то детском. Вы будете видеть всех живых существ как очень драгоценных, очень близких вам существ и будете видеть только одного врага в вашем уме – это ваш эгоистичный ум. Тогда вы заложите фундамент правильного мировоззрения для зарождения бодхичитты. Такие люди смогут породить бодхичитту. До тех пор, пока вы не распознали своего врага, до тех пор, пока вы не увидели всех живых существ как очень драгоценных, очень близких вам существ, вы не сможете развить бодхичитту, потому что ваше мировоззрение будет очень плохим. Что касается обывательского мировоззрения, то там очень мало любви и сострадания.

Итак, к какому заключению вы можете прийти? Вы говорите: «С этого момента, если для меня это возможно, мне нужно заботиться о других больше, чем о себе. Но если это трудно для меня в настоящий момент, если для меня сейчас это очень большая доза, то, что я

должен делать? С этого момента я всегда буду думать, что я и другие одинаковы. Я никогда не буду считать себя самым главным, а всегда буду думать о благе всех живых существ».

Все равноправны. Поэтому, когда внутри семьи вы подумаете: «Я самый важный», сразу скажите себе: «Нет, мы все одинаково важные». Если сегодня вы пойдете к друзьям, будете вместе кушать, и у вас зазвучит эго: «Я самый главный», скажите себе: «Нет, мы все одинаково главные». На нашей планете живет семь миллиардов человек, и вам нужно чувствовать, что мы все одинаковые человеческие существа. Мы одинаково родились из материнской утробы, и точно также все одинаково умрем. Мы – одинаковые человеческие существа. Но если вы посмотрите с более высокой точки зрения, то это будет узким видением: есть только семь миллиардов людей среди других живых существ. Тогда подумайте о том, что, кто бы ни обладал сознанием, каждый хочет счастья и не хочет страдать, даже малейшие насекомые, мы все являемся живыми существами. Я тоже был насекомым, они тоже были людьми. Так, мы постоянно меняем свои тела, и нет таких видов живых существ, которыми я бы не родился. Итак, я являюсь одним из этого бесчисленного множества живых существ. Здесь это очень важно: я один из бесчисленного множества живых существ. Когда вы так думаете, вы никогда не будете считать себя особенным, а будете думать, что у нас, у всех живых существ одинаковая природа, и никогда не будете считать себя выше всех этих живых существ, а наоборот, вы будете считать себя ниже всех живых существ, – это совет мастеров Кадампа.

Таким образом, с этого момента никогда не думайте, что являетесь самым главным, а думайте, что вы и другие одинаково важны. Таким образом, вы будете накапливать богатство заслуг – то, о чем говорил Будда. Лучший способ накопления богатства заслуг – развитие ума, заботящегося о других, и устранение эгоистичного ума. Это комментарий ко второй строке Учения Будды.