

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию, получайте учение с мотивацией укротить свой ум. Из-за не укрощенного ума, из-за ума, страдающего от болезни омрачений, у нас возникают проблемы. Поэтому, если мы приложим, хотя бы, немного усилий к усмирению нашего ума, ровно настолько мы обречем умиротворения ума. Также очень важно иметь меньше концептуальных мыслей, это тоже очень полезно, иногда мы думаем слишком много. Иногда что-то не особо важное вы преувеличиваете, считаете очень важным, и у вас возникает депрессия. Если вы знаете закон кармы, то понимаете, что все является результатом той причины, которую мы создали в прошлом. Никто вас ни за что не наказывает, все переживают результат тех причин, которые сами создали в прошлом. Если проблему можно решить, то решите ее, а если решить не получается, то самое лучшее решение в этом случае – это принять проблему. Шантидева говорил: «Если вы можете решить проблему, то постарайтесь изо всех сил, насколько можете, решить ее, а если у вас не получается ее решить, тогда примите эту проблему».

Иногда нам приходится принимать реальность, потому что, если мы ее не примем, эта реальность не исчезнет. Например, дождь вас беспокоит, если вы сами не находитесь в воде, а если вы погрузились в воду, то дождь вам не помеха. Иначе, если у вас возникают проблемы, вы стараетесь их решить, но решить не получается, и вы не принимаете эти проблемы, а все время стараетесь куда-то от них сбежать, это причиняет вам беспокойство такое же, как в случае, если вы не находитесь в воде и все время мокните под дождем. Итак, примите проблему, погрузитесь под воду и поймите, что у всех есть проблемы. У кого в нашем мире нет проблем? Нет ни одной семьи, где бы у детей не умирали бы родители.

Во времена Будды однажды у одной женщины умер ребенок, она пришла с ним к Будде и попросила: «Пожалуйста, сделайте так, чтобы мой ребенок ожил». Будда сказал: «Это невозможно». Она сказала: «Пожалуйста, сделайте это, иначе я сильно расстраиваюсь». Тогда Будда сказал ей: «Я сделаю это при одном условии». Потому что она не готова была принять эту проблему. Будда сказал ей: «Отправляйтесь в деревню, пройдите по домам и попросите зерен в тех семьях, где никто не умирал». Она туда отправилась и стала заходить в дома и просить зерен. Ей говорили, что, конечно, они с ней поделятся зерном. Тогда она говорила: «Вначале мне нужно узнать, не умер ли кто-то в вашей семье?» И ей везде отвечали, что да, кто-то умер или несколько месяцев назад, или, может быть, год назад, а у кого-то накануне кто-то умер. И так она не смогла найти ни одной семьи, где можно было бы взять зерна, то есть такой семьи, где бы никто не умирал, и она поняла реальность. Она вернулась к Будде и сказала: «Будда, теперь я понимаю, о чем Вы говорили. Это реальность, и все должны через нее пройти, я думала, что эта беда только у меня, но такая ситуация у всех».

Далее Будда дал учение, что любое рождение, в конце концов, закончится смертью. Смерть – это не конец жизни, а это в свою очередь начало новой жизни. И пока вы живы, копите богатство заслуг, развивайте свой ум. Это очень важные советы, и в наши дни они очень полезны, поскольку часто люди думают, что проблемы возникают только у них.

Теперь, что касается учения. Итак, мы говорили о четырех благородных истинах, и теперь рассмотрим определение благородной истины пути. Благородная истина пути – это мудрость, напрямую познающая пустоту, что становится причиной для достижения освобождения. Чтобы освободиться от бесконечных страданий сансары, противоядием от этого является развитие мудрости. Все другие методы решения проблем решают какую-то

одну проблему, но затем на смену ей приходит другая проблема, то есть это не эффективный способ. Как я говорил вам, самый эффективный способ решения всех проблем – это развитие мудрости, когда вы делаете свой ум мудрее и сильнее. Когда ваш ум мудрый, когда он сильный, ваш ум подобен горе. На нее может дуть ветер проблем, но гора в этом случае даже не шелохнется. Я живу в том же городе, в той же стране, что и вы, у меня возникают точно такие же проблемы, но благодаря доброте моего Духовного Наставника мой ум стал достаточно сильным, и благодаря этому ветер проблем меня побеспокоить не может.

Шантидева о решении проблем говорил следующее. Если всю поверхность Земли вы постараетесь обтянуть кожей, то вам не хватит на это кожи. Вы подумаете, что я хотел бы обтянуть всю поверхность Земли кожей, чтобы, куда бы я ни отправился, проблем бы не возникало, но на это у вас кожи не хватит. Кроме того, вы не думаете о том, что на следующее утро кто-нибудь может украсть эту кожу. Этот метод решения проблем не эффективен. Шантидева говорит, что вместо этого покройте кожей ступни своих ног, это будет равносильно покрытию кожей всей земной поверхности. Что это означает? Если при возникновении проблем вы пытаетесь как-то изменить внешние условия, то вы не будете достаточно сильны, чтобы изменить все внешние условия. Вместо этого, если вы измените свой образ мышления, сделаете свой ум сильным, то это подобно тому, что свои ноги вы покрыли кожей.

Поэтому очень важно быть сильными, быть мудрыми, у вас нет другого выбора. Если бы благодаря слезам, депрессии ваша ситуация становилась лучше, тогда было бы нормально и плакать, и впадать в депрессию. Если вы будете кричать, плакать, то лучше не станет, только ваше здоровье хуже будет, и проблема хуже будет. У вас остается только один вариант – это принять проблему. И в силу очищения вашей негативной кармы вы также можете решить ваши проблемы, это тоже очень важно. Все это является результатом проявления негативной кармы, поэтому очень важно проводить очищение, и кроме этого не иметь слишком завышенных ожиданий. Сильные ожидания делают вас несчастными. У вас должны быть надежды, но не слишком сильные ожидания. Иногда ожидания бывают слишком завышенными, особой причины вы не создаете, и тогда это не реалистично. Будьте реалистами, какую причину вы создали, такого результата и ждите, не ожидайте какого-то слишком большого результата, если создали маленькую причину.

Итак, что касается определения благородной истины пути, то это то, что является причиной благородной истины пресечения страдания и обладает такими характеристиками, как путь, знание, осуществление и полное отбрасывание. Что касается причинно-следственной связи между благородной истиной пути и благородной истиной пресечения страдания, то она не похожа на то, как из семени появляется результат. Благодаря благородной истине пути в вашем уме пресекаются омрачения, и когда омрачения пресекаются, вы достигаете пресечения омрачений. Пресечение омрачений – это постоянное явление, не возникающее из причин, но благодаря мудрости, познающей пустоту, вы достигаете пресечения неведения в вашем уме, пресечения омрачений, и пресечение омрачений возникает благодаря мудрости, познающей пустоту. Здесь процесс не таков, как вырастание дерева из семени, здесь не говорится о субстанциональной причине, а речь идет об обуславливающей причине.

Первая характеристика этой мудрости, напрямую познающей пустоту, – это «путь», путь к просветлению, путь к освобождению. Вторая характеристика – это «знание», «мудрость». Это высшая мудрость, и благодаря такой мудрости в вашем уме не остается места для неведения. Третья характеристика – осуществление. Потому что благодаря развитию такой мудрости вы осуществляете то, что хотите. Например, если вы хотите осуществить ум,

полностью свободный от омрачений, то, что вам поможет этого добиться, это мудрость, напрямую познающая пустоту. Вы осуществляете свои желания, достигаете ума, полностью свободного от омрачений, безусловно здорового состояния ума благодаря или посредством мудрости, напрямую познающей пустоту. Четвертая характеристика – это «полное отбрасывание».

Когда мудрость, напрямую познающая пустоту, отбрасывает омрачения, она их отбрасывает так, что обратно они уже не возвращаются. А что касается других противоядий, вы можете, например, использовать противоядие от гнева, и с его помощью гнев устраняете, но затем он приходит к вам снова. Что касается здорового образа мышления, то это те противоядия, которые могут устранять гнев и другие омрачения, но они их устраняют временно. Это не такое пресечение, при котором омрачения назад уже не возвращаются. А мудрость, познающая пустоту, когда отбрасывает омрачения, она отбрасывает их таким образом, что назад они уже никогда вернуться не смогут. Таковы четыре характеристики благородной истины пути. Подумайте, что такую благородную истину пути, мудрость, напрямую познающую пустоту, я хотел бы развить, она невероятно драгоценна. Это очень драгоценный путь к освобождению. Это очень высокая мудрость, которая освобождает меня от болезни омрачений. И это осуществление, то, что помогает мне осуществить ум, полностью свободный от омрачений, я могу достичь этого только с помощью мудрости, напрямую познающей пустоту.

Когда у вас есть некий проект в бизнесе, и вы понимаете, что можете его осуществить благодаря определенным факторам, то вы устремитесь к поиску этих факторов. Вы скажете: «О, мне нужно то-то и то-то для осуществления моего проекта в бизнесе». А наша цель, мы понимаем, что для нас самое главное – это здоровый ум, это правда; второе – это здоровое тело, и на последнем месте – богатство, имущество. Но люди думают противоположным образом, что богатство, имущество – это самое главное, здоровье тела на втором месте, а о здоровье ума они даже не задумываются. И это наше очень плохое, нехорошее понимание нашей жизни. Вам нужно понимать, что в нашей жизни самое главное – это здоровый ум, на втором месте – здоровое тело, и уже, в-третьих, – это богатство и имущество. Безупречно здоровое состояние ума – это называется «нирвана», и это безусловно здоровое состояние ума, ум, полностью свободный от омрачений, можно осуществить благодаря благородной истине пути. Тогда вы скажете, что благородная истина пути, мудрость, напрямую познающая пустоту, мне необходима. Я сделаю все, что в моих силах, чтобы обрести, найти такую мудрость и накопить ее в своем уме. Благодаря тому, что вы будете постоянно думать подобным образом, ваш ум будет меняться.

И следующее – лама Цонкапа объясняет критерии достижения отречения. Благодаря привычке к мышлению согласно учению о четырех благородных истинах, вы начинаете видеть, что никакой сущности в свойствах объектов, принадлежащих к сансаре, нет. Вас никогда не вдохновит ни один сансарический объект. Потому что он может вас немножко порадовать, но принесет другие страдания. Сансарический объект никогда не подарит вам настоящего счастья. И постоянно в своем уме вы будете думать, что ум, полностью свободный от омрачений, это нирвана, именно этого я хотел бы достичь. Когда у вас появляется спонтанная склонность, устремленность к уму, полностью свободному от омрачений, к безусловно здоровому состоянию ума, это является критерием развития отречения. Когда вы развиваете отречение, вы начинаете заботиться о себе безупречным образом. Чтобы заботиться о других, в первую очередь вам нужно знать, как правильно позаботиться о себе. Если вы не заботитесь о здоровье своего ума, пренебрегаете этим, то в этом случае вы немудрый человек, вы не знаете, как правильно заботиться о себе. Если вы

не заботитесь о своем физическом здоровье, а думаете только о богатстве, имуществе, в этом случае вы тоже заботитесь о себе неправильно. Вы совершаете ошибку, потому что здоровье вашего тела, физическое здоровье играет важную роль, а вы об этом не заботитесь, все свои усилия направляете только на богатство, имущество, это большая ошибка.

Какую ошибку допускают обыватели? Вначале они пренебрегают своим физическим здоровьем ради накопления богатства, имущества, без отдыха все время гонятся за богатством и имуществом, а когда получают деньги, большинство их не получает, но, даже если кто-то добивается успеха, получает деньги, то у них уже нет физического здоровья. Так, у них есть деньги, но телесного здоровья уже нет. Основатель компании «Apple» Стив Джобс говорил по этому поводу: «Когда я накапливал деньги, я допустил большую ошибку, что пренебрегал здоровьем своего тела, сейчас у меня есть богатство, но нет здоровья». Здоровое тело за деньги вы не купите. Даже если вы скажете врачу, что заплатите любые деньги, чтобы вернуть здоровье, врач скажет, что все, уже поздно. Здоровье за деньги вы не купите. Заранее нужно придерживаться правильной диеты, правильного питания, о здоровье надо заботиться, а теперь, даже если дадите миллион, даже миллиард долларов, но уже поздно. Итак, Стив Джобс умер.

Далее, в середине они жертвуют своим богатством ради сохранения здоровья своего тела, а в конце теряют и то, и другое. Не остается ни богатства, ни физического здоровья, они отправляются в следующую жизнь с пустыми руками. Из-за чего возникает такая ошибка? Из-за непонимания того, что является в нашей жизни самым главным. Самое главное – это здоровый ум. Когда вы обретаете здоровый ум, то если у вас богатства очень мало, вы будете очень счастливы с этим малым богатством. Если у вас здоровый ум, то даже если от вас уйдут муж, дети, вы будете очень счастливы одни. Потому что вы знаете реальность, что, в конце концов, у всех всё завершится страданиями, старением и смертью. Нам нужно принять это. Когда у вас есть здоровый ум, то, чем бы вы ни обладали, даже если это очень маленькое богатство, вы будете очень счастливы с этим.

Когда я был в медитации в горах, у меня электричества не было, горячей воды не было, даже за питьевой водой мне приходилось полчаса спускаться с горы. Тепло дома не было, зимой снег шел, даже огня не было. Но я был самым счастливым человеком! Если ум становится чуть-чуть здоровым, эти вещи уже не мешают. Я не думал: «Кошмар, пенсии у меня нет, паспорта нет (у меня был статус беженца), горячей воды нет», – у меня не было таких мыслей: «Кошмар!» Вроде у меня ничего не было, но я чувствовал себя самым счастливым человеком. До этого я жил пять лет в Новой Зеландии, это очень богатая страна. Я там видел многих богатых людей, но счастья у них не было. У одного моего друга отец был очень богатым, у него был такой большой дом, несколько спален (спи – где хочешь), бассейн, но он жил там один, жена от него ушла, дети ушли. Вот он так сидит один и плачет. Я подумал: «Интересно, у человека такой большой красивый дом, несколько машин, все есть, а счастья нет». В горах не только я, мои друзья тоже жили очень скромно, без электричества, почти как в пещерах, но когда я приходил, они всегда были рады: «О, мой друг пришел, давай чай пить!» Когда я разговаривал с ними, у них никогда не было ни одной жалобы. Если спрашивали: «У тебя все нормально?» Они отвечали: «Конечно, мы живы!» Здоровое тело есть, мы живы, в уме есть Дхарма, что еще нужно? Это счастье! Потом я понял, что счастье человека зависит от его состояния ума. Когда вы все время жалуетесь, даже если вы принц, принцесса, король, вы не будете счастливы. «Там все не так и там не так, он меня не уважает, он на меня плохо посмотрел», – как такой человек будет счастливым? Когда ваш ум станет здоровым, даже если вас будут ругать, вы будете смеяться. Вы подумаете: «Жалко, он ненормальный. Если бы он был нормальным, он бы так

не говорил. Как я могу ему помочь?» Наоборот вы будете думать о том, как ему помочь. Это счастье!

Поэтому ваше счастье зависит от вашего состояния ума. Сделайте свой ум здоровым посредством получения Дхармы, философии. И тогда ваше сердце станет таким большим, что даже если по нему проскачет лошадь, вы этого даже не заметите. А сейчас ваше сердце такое маленькое, что даже если по нему пробежит маленькое насекомое, вы скажете: «Мне очень больно. Кошмар, беда, как я буду дальше жить?!» Если спросить: «Что у вас за проблема?» Вы ответите: «Пенсия маленькая». Пусть маленькая, но все же, пенсия у вас есть. В Индии вообще пенсии нет. Мои родители вообще не знали, что такое пенсия, но они счастливо жили. Русские говорят, что пенсия маленькая, но это не кошмар. Настоящий кризис – это не кризис в экономике, а настоящий кризис – это если мы начинаем мыслить неправильным образом. Если мы начинаем думать неправильно, тогда, даже если мы миллионеры, мы не будем счастливы. Потому что, чем бы вы ни обладали, вы будете говорить: «Мне мало». Даже миллион долларов – все мало. Человек несчастлив. Потому что вы неправильно думаете. Тогда не говорите, что бог вам не помогает. Чем вам поможет бог? Он ничего не может сделать, если ваш ум неправильно думает. Поэтому сначала сделайте свой ум здоровым.

Итак, таков критерий развития отречения. Далее. Итак, всего три основных аспекта пути, и мы закончили рассматривать первый аспект пути – отречение, и далее мы переходим ко второму аспекту пути – бодхичитте. Тема бодхичитты рассматривается в трех частях. Первое – это причина, по которой нам нужно развить бодхичитту. Второе – это непосредственно, как развивать бодхичитту. Третье – это критерий развития бодхичитты.

Итак, первое – почему нам нужно развивать бодхичитту? Как говорит лама Цонкапа: «Но это отречение не станет причиной превосходного блаженства высшего просветления, если не порожден совершенно чистый ум, поэтому мудрые должны породить в себе высший ум просветления». Поэтому, даже если вы разовьете отречение, и постоянно желаете обрести безупречно здоровое состояние ума, достичь нирваны, и вы не проявляете никакого интереса к мирским свойствам, к мирским объектам, потому что знаете, что они обладают природой страдания, это очень хорошее состояние ума, это состояние ума непривязанности, но если оно не объединено у вас с великой бодхичиттой, то оно не станет причиной достижения состояния будды. Чтобы достичь состояния будды, одного отречения недостаточно, здесь для вас самое главное – это бодхичитта, корнем которой является великое сострадание. Это совершенно необходимо. Объединив с бодхичиттой, какое бы действие вы ни совершили, оно станет для вас причиной достижения состояния будды. Это причина, по которой нам нужно развить бодхичитту. Тогда вы станете источником счастья для всех живых существ.

Если вы хотите помогать живым существам, вы не можете приступить к оказанию помощи сразу же, на следующий день. Если вы хотите что-то осуществить, вы не сможете сделать это как-то мгновенно, вам потребуется время. Например, если вы хотите с кем-то посоревноваться, то вы не сможете устроить соревнование сразу же на следующий день, завтра, вам нужно к этому подготовиться. Вы думаете, что для того, чтобы посоревноваться с тем или иным человеком, вам нужно подготовиться к этому, например, в течение пяти лет, и через пять лет вы действительно сможете с ним состязаться. И вы готовитесь таким тонким образом, тренируетесь в том, чтобы сделать то, что он был бы не способен сделать, тогда вы сможете соперничать с кем угодно.

В буддийской философии прошлого говорилось, что если вы делаете одно и то же действие все время, то не ждите какого-то нового результата. Поэтому, если вы хотите добиться нового результата, вам нужно делать что-то такое, чего раньше вы не делали. Нужно быть более искусным, чем раньше, и нужно делать что-то более тонкое, чем раньше. Таким же образом, чтобы освободиться от сансары, чтобы достичь состояния будды, вам нужно готовиться. Чтобы приносить благо всем живым существам, вам также нужно к этому готовиться, вы не можете сразу же выйти на улицу и сказать, что я сейчас начну помогать всем живым существам.

Если вы стали чуть-чуть добрым, вы сразу говорите: «Все, я буду помогать людям». Вы идете на улицу и раздаете людям по тысяче рублей. Вы думаете, что помогаете им, но так вы не помогаете! Если вы даете деньги ленивому человеку, он подумает: «Зачем работать, мне и так дают деньги». Так вы делаете людей ленивыми, они захотят легких денег и завтра придут к вам опять за тысячей рублей. Так вы даже навредите людям. Если мать дает детям много денег, то она их этим испортит. Поэтому буддизм говорит, что помогать надо тем, кто по-настоящему голодает, нуждается в помощи. Если вы просто раздаете людям деньги, то вы этим им не помогаете, а даже вредите. Поэтому Шантидева объясняет, когда надо давать, а когда не надо давать. Если вы добрый, хотите помогать людям, то вам надо знать, как помогать и когда надо помогать.

Лучший способ помочь другим – это даровать им мудрость, а не деньги. Если вы даруете им мудрость, то они становятся умнее, становятся мудрее, ум становится более динамичным, более гибким. Когда ум узкий, в нем одна фиксированная идея, то это опасно. Если вы считаете правильным только одно свое мировоззрение, то это неправильно. Ум должен быть открытым, готовым слушать другие вещи, смотреть, анализировать: правильно или неправильно. С другой стороны, всему верить тоже не надо. Ум должен быть открытым, но сразу со всем соглашаться не надо, нужно делать анализ и все решать после анализа. Вот таким надо быть человеком: гибким, но строгим, сразу не соглашаться. Это важные вещи. Таким образом, ваш ум будет развиваться, и вы сможете приносить благо всем живым существам более эффективно. Многие мастера прошлого говорили, что лучший способ помочь другим – это вначале взрастить свои благие качества ума. Развивайте себя, и чем большего развития вы добьетесь, тем большими источниками счастья станете для других. Когда вы развиваетесь, думайте, что делаете это не только ради собственного счастья, но и ради счастья всех живых существ, чтобы стать источником счастья для всех живых существ. Когда ваш ум приходит к мысли, что доброта очень важна и что вам нужно что-то делать, подумайте, что мне нужно развивать свой ум, а не сразу же отправляться на улицу кому-то помогать. Но не впадайте в крайность, если вы видите, что кому-то по-настоящему нужна помощь, вы должны быть активны, должны помочь этому человеку. Если вы видите такого человека, то помогите ему, но вам не надо как-то специально искать таких людей. Должна быть золотая середина.

Теперь, как взрастить бодхичитту. Вам нужно понимать, что бодхичитта, самый драгоценный ум, порождается из великого сострадания. Из этого великого сострадания рождаются все будды и бодхисаттвы. Также практика жизненной силы Махаяны – это великое сострадание, и вам нужно породить великое сострадание. Будда говорил: «Если мы прекращаем дышать, то заканчивается наша жизненная сила. И таким же образом, когда мы останавливаем великое сострадание, то жизненная сила Махаяны прекращается. Являемся ли мы последователями Махаяны или нет, зависит от того, насколько глубоким у нас является великое сострадание. А что такое великое сострадание? Это чувствительность к страданиям других живых существ. Кто бы ни переживал страдания, вам нужно чувствовать

их как свое собственное страдание, и думать: «Как было бы хорошо, если бы они освободились от страданий». Никогда не смейтесь над страданиями других, всегда будьте чуткими к страданиям других. Даже если вы видите, что страдает ваш враг, вам нужно испытать сострадание: «Жалко, он тоже живое существо. Никто не хочет страдать, я тоже не хочу страдать. Пусть он не страдает, если он меня не любит, какая разница? Пусть он не страдает!» Любит он меня или не любит – для меня какая разница? Пусть он не страдает! Никто не должен страдать. Это здравомыслие, так думать надо.

В буддизме говорится, что мирское сострадание, которым мы обладаем, это детское сострадание. Когда мы видим, что кто-то сломал ногу, переживает какое-то страдание страданий, тогда мы испытываем сострадание. Вы стараетесь помочь этому человеку, отвезти его в больницу. Затем, спустя год, этот человек приезжает к вам на дорогом автомобиле, носит дорогие часы, одет в дорогую одежду, и ваш ум думает: «Зря я ему помог, если бы я ему тогда не помог, он, может быть, не был бы так удачлив, не ездил бы на такой дорогой машине». Поэтому это детское сострадание.

Вам надо видеть более глубокие страдания, чем такие поверхностные, а что является более глубоким страданием? Вам, прежде всего, нужно понять в отношении себя, что ваша боль и другие виды страдания являются поверхностными страданиями, а ваше самое худшее страдание – это рождение под властью омрачений. Ум под контролем омрачений – это наша худшая проблема. Это рабство.

Например, если по телевизору или в кино вы видите сцену, где бандиты кого-то берут в заложники, начинают диктовать людям условия и люди с этим соглашаются, начинают служить им, то вы говорите, что это ошибка, это неправильно. С самого начала это ошибка, этого не следовало делать. Если человек сначала пошел на уступки, согласился служить бандитам, то они и дальше продолжают требовать от него, то одно, то другое. Так же и всепроникающее страдание, если вы родились под контролем омрачений, то они вам диктуют. Бандиты не так опасны, они умрут, их убивать не надо, они сами умрут или уедут в другую страну, а наши внутренние враги – омрачения сами никогда не умрут, никуда не уедут, они всегда с нами. От бандитов не всегда проблемы, они уйдут и забудут о вас. Соглашаться с бандитами – это ошибка, но это небольшая ошибка. Самая главная ошибка – это то, что мы соглашаемся с омрачениями, что они нам диктуют, то мы и делаем. Это ошибка!

Ум находится под властью омрачений, омрачения нам диктуют, и вы говорите, что вот это самое худшее, из-за этого я нахожусь в сансаре. Пять совокупностей, рождающиеся под властью омрачений, это всепроникающее страдание. Это результат, продукт контроля омрачений над нашим умом. Так же и с другими живыми существами, до тех пор, пока их ум находится под контролем омрачений, это природа страданий. И когда вы испытываете сострадание в отношении такого страдания, а не каких-то поверхностных видов страдания, тогда, если такой человек приедет к вам на дорогом автомобиле, с дорогими часами, вы почувствуете точно такое же сострадание: «Как жалко, его ум полон омрачений, он не лечит свой ум, не важно, что он одет в красивый костюм, хочет выглядеть, как крутой бизнесмен. Какой крутой? Его ум больной». Вы испытываете к нему еще большее сострадание, ни капли зависти нет. Раньше я так же думал, когда я не знал философию, я видел страдание людей и чуть-чуть им помогал. А когда я видел их успех, мне это не нравилось, я думал: «А, зря я помогал». Потом, когда я узнал философию, даже если я вижу кого-то на очень дорогой машине, у меня и капли зависти нет. Я думаю: «Жалко, он сам себя обманывает». Это правда.

Вам нужно развивать сострадание по отношению не к каким-то поверхностным видам страданий, а по отношению к глубинным страданиям, к всепроникающему страданию. Если вы способны увидеть свое всепроникающее страдание как природу страдания, то вы сможете также увидеть и всепроникающее страдание других живых существ как природу страдания. И испытав такое сострадание, оно станет у вас непоколебимым. Тогда даже и к врагу вы сможете испытывать сострадание: «Благодаря этим омрачениям он стал ненормальным. Из-за того, что он ненормален, в первую очередь он вредит себе и далее также вредит мне».

Когда человек на меня злится, сначала он сам себе вредит. Шантидева говорил, что если человек бросает в вас рукой огненный шар, то вначале он сжигает свою руку, а потом уже попадает в вас. Так же, когда человек злится, гнев – это огненный шар, сначала он горит в этом человеке, а потом он бросает его в меня, но я могу отклониться, и он в меня не попадет. Его жалко, у него все горит, зачем на него злиться? Надо думать: «Жалко его!» Если у вас такой образ мысли, то вы сможете полюбить и вашего врага. Я раньше думал, как можно любить врага? Я думал, что это нереально. Но когда я узнал философию, я понял, что это возможно. Это даже обязательно нужно. Вашего врага даже нужно еще больше любить, потому что ему не хватает любви. Поэтому, если ему сказать хорошие, добрые слова, он потом плакать будет. Он скажет: «Да, я тебя неправильно понял». Сразу он станет близким другом. Это победа!

Мы, люди, обладаем таким динамичным умом и способны любить даже самых худших своих врагов. У нас нет другого выбора кроме любви. Потому что, если говорить о других вариантах, например, если вы разозлитесь, ситуация станет только хуже. У одной женщины было два ребенка и не было мужа, но она достигла большого успеха, и люди начали ее расспрашивать, как же у нее это получилось, это же невозможно! И что она им сказала? «У меня не было другого выбора». Точно также, если меня спросят, как можно любить врага, я отвечу: «У меня нет другого выбора». Только любовь, другого выбора нет, потому что злость, гнев делают хуже и мне и ему. Поэтому, когда на меня злятся, я отвечаю любовью, на меня опять злятся – я опять отвечаю любовью. Это как вызов: «Если ты больше будешь на меня злиться – я буду больше тебя любить». Это очень интересный ответ. Они будут думать: «О, это интересно! Этот человек или совсем сошел с ума, или это необычный человек».

Поступайте таким образом, это действительно интересно. И тогда это будет динамичным образом жизни. Если вас будут ругать, вы будете становиться еще счастливее. А если вас никто не будет ругать, вам будет скучно, потому что вы не будете так сильно любить. Поэтому если вы хотите взрастить такое великое сострадание, то в качестве фундамента очень важно учение по четырем благородным истинам. То, о чем я сейчас говорил только что, это не то, что я почерпнул в какой-то книге и передал вам. Я говорил это, исходя из собственного небольшого опыта. Если в нашем уме создать такую систему, то вы сможете любить своего врага, он будет вам очень приятен. Любить всех живых существ – это очень приятно. Их любовь по отношению ко мне неважна, а что касается моей любви к ним, то это очень интересно. А как думают обыватели? Обыватели думают, что если бы другие меня любили, это было бы действительно очень хорошо. Например, на «фейсбук» вы вешаете свою фотографию, затем люди кликают «лайк», вам это очень нравится, вы счастливы, смотрите, сколько людей кликнули, например, сто «лайков», двести, триста, вы говорите: «О, у меня триста лайков!» Вы нравитесь тремстам людям, но как это вас изменит? Даже если вас любит тысяча людей, это вашу жизнь никак не изменит. Будды и бодхисаттвы нас любят все время, но чем это нам помогает? Ваши родители все время вас любят, но в этом

нет ничего особенного. Вы даже им говорите: «Пожалуйста, забудьте меня, не надо так меня любить!» Потому что их любовь никак не изменит ваш ум, только любовь к другим изменит ваш ум, это вам выгодно.

Итак, вам нужно понять, что любовь других людей к вам неважна, а самое главное – это ваша любовь к ним. Сделать так, чтобы вас любили все вокруг, просто невозможно. Но вам любить всех живых существ возможно. Это не только возможно, но также включает в себе невероятные преимущества. Если вы любите всех живых существ, желаете им счастья, как это приятно! Я стараюсь жить таким образом. Любят меня другие или нет, это для меня не имеет значения. Я со своей стороны стараюсь любить всех живых существ, даже если они как-то плохо на меня смотрят, я все равно их люблю. Как маленькие дети, если родители на них как-то плохо смотрят, они все равно любят своих маму и папу. У людей узкий ум, они не видят дальше своего носа, поэтому у них голова ненормальная. Поэтому, если вы не любите других, значит, у вас тоже голова ненормальная. Если ваша голова станет чуть-чуть нормальной, вы будете понимать, что надо любить всех живых существ.

И тогда, если вы получите более глубокое учение по «Бодхичарьяаватаре», вы скажете: «Я должен любить всех живых существ, у меня нет другого выбора». Когда вы сильно любите других, испытываете сильное сострадание, это очень полезно и для вашего здоровья. Ученые в наши дни исследовали этот вопрос и говорят, что если человек сильно любит других, то у него очень крепкий иммунитет. Даже если траву, цветы будет поливать добрый человек, то получается особый эффект, цветы лучше растут. Даже не человек, а трава, цветы получают эффект, лучше развиваются. Это сила любви. Любовь и сострадание важны не только для здоровья тела, но и для здоровья ума они оказывают просто невероятный эффект. Поэтому, вместо того, чтобы чувствовать гнев или зависть, все время испытывайте любовь и сострадание.

Недавно я написал одно стихотворение:

«Зависть – это когда вы наказываете себя за успех других людей». Это глупый ум. Вы себя наказываете за успех других, это называется завистью. Вы несчастливы, когда завидуете другим, если у них даже какой-то небольшой успех. Это ненормальный ум. Поэтому никогда не надо завидовать.

«Гнев – это когда вы себя мучаете за ошибки других людей». Это самое худшее наказание. Вместо того чтобы гневаться на других, простите им их ошибки, кто не допускает ошибок? У вас тоже есть ошибки. Если вы прощаете другим их ошибки, то однажды, когда вы совершите ошибку, они простят вам вашу ошибку. Далее говорится: но если они одну и ту же ошибку совершают снова и снова, тогда с особой легкостью их не прощайте. Внутри их простите, но поведите себя так, как будто вы их не простили, потому, что они стали слишком наглыми. Они видят, что человек добрый, и становятся наглыми. Внутри надо их простить, но внешне покажите, что вы их легко не простите. Вам нужно знать, как установить такой баланс, иначе вы не сможете быть добрыми. Здесь тоже должна быть золотая середина. Внутри надо быть добрым, но ваше лицо должно соответствовать ситуации. Надо поступать по ситуации. В одной ситуации надо быть мягким, в другой ситуации – строгим. Если вы показываете всем, какой вы добрый – забирайте все, то они все заберут и будут думать, какой вы глупый. В определенных ситуациях надо сделать вид, что вы не такой уж добрый. Итак, очень важен баланс, самое главное – это внутреннее состояние ума, а внешне поступайте в соответствии с ситуацией.

«Сорадование – это когда вы испытываете счастье в силу успеха других людей. Сострадание – это ваш успех в случае если кто-то совершил ошибку». Поэтому всегда испытывайте сорадование и сострадание, и замените ими гнев и зависть, чтобы вы никогда не испытывали ни гнева, ни зависти. Потому что у вас есть только такие варианты, поскольку гнев и зависть для вас неподходящие варианты, они делают ситуацию только хуже. Поэтому, когда кто-то получает удачу, ваша старая привычка к зависти чувствует неудобство, скажите ей: «Нет, нет, надо радоваться удаче других людей». Если сосед машину купил, скажите своей зависти: «Нет, нет, надо радоваться, это наша машина». Сосед скажет: «Да, конечно, это наша машина». Сначала вы думаете: «Почему он купил машину, а у меня нет машины?» Но потом скажите себе: «Нет, нет, это наша машина, хорошо, что он ее купил, надо радоваться за него, это наша машина, как хорошо». Вот так надо развивать свой ум. Это называется буддийской практикой. Буддийская практика – это не, когда вы только молитвы читаете: «Пусть будут счастливы все живые существа...» Когда в вашем уме возникают неправильные мысли, вы себе говорите: «Стоп, стоп, ты так не думай, это старая привычка, неправильная привычка, сейчас я буду развивать правильные, здоровые мысли». И тогда вы постепенно сможете радоваться чужой удаче, а не будете завидовать. Если кто-то совершит ошибку, и вы по привычке захотите разозлиться, скажите себе: «Нет, нет, злиться не надо, надо испытывать к ним сострадание, потому что никто не хочет совершать ошибок. Они делают ошибки из-за неведения, жалко их».

Таким образом, вместо гнева вы испытываете к ним сострадание, потому что, из-за чего они допускают ошибку? Из-за того, что им в уме не хватает знаний, из-за того, что их ум болен. Они больны, они ненормальны. Из-за этого они ошибки совершают. Существа с нормальным умом, будды и бодхисаттвы, ошибок не совершают, потому что их ум нормальный, их ум мудрый. Живым существам не хватает мудрости, поэтому они совершают много ошибок. Жалко их! Так думать очень полезно.

Я сейчас, живя в двадцать первом веке в Москве, думаю таким образом и это очень полезно и совершенно нетрудно. Когда я был маленьким, моя мама всегда боялась за меня. Я был как Лунтик. Она говорила: «Как ты будешь жить дальше? Ты слишком добрый, так не надо». Моя мама так говорила. Я стал взрослым Лунтиком, и у меня нет проблем. Иногда люди обо мне плохо говорят, плохо думают, но я этого не замечаю, как Лунтик. Мне это выгодно. Поэтому с этой стороны хорошо быть Лунтиком, у меня ум спокойный, счастливый. Это они страдают. Быть Лунтиком – это неплохо, это очень помогает. Когда я смотрел мультфильм про Лунтика, там один наглый персонаж говорил Лунтику: «Принеси мне траву». Лунтик приносил. Он опять: «Нет, ты мне другую траву принеси, давай быстрее». Лунтик говорил: «Хорошо, принесу», он вообще не злился, не обижался, когда тот его ругал, был спокоен. Я подумал, что тот, кто написал про Лунтика, какой интересный человек! Это очень добрый человек, который придумал истории про Лунтика.

У меня тоже есть некоторые черты Лунтика. Вначале люди могли легко меня обманывать, а сейчас им обманывать меня уже нелегко. В дополнение к чертам Лунтика я также создал определенную защиту, такой защитный механизм. Тогда обманывать меня уже не могут, это баланс. Лунтиком обязательно надо быть, когда мы рождаемся, мы все – Лунтики, а потом становимся чуть-чуть ненормальными, потому что получаем много неправильных советов в жизни. Если бы многие были Лунтиками, было бы намного лучше. Сначала маленький человек, когда ему год или два, чистый – как Лунтик, а потом постепенно становится коварным. Ребенок радуется конфете, счастлив, а когда вырастает, какой бы ни был дорогой подарок – ему все не так, он становится наглым. Его ум становится ненормальным.

Сегодня состоится концерт и дискотека. Я хотел бы, чтобы вы танцевали как Лунтики. Без каких-либо мирских концепций, просто получайте удовольствие. Чего бояться, будьте как маленькие Лунтики. Тогда вы станете добрее, вам нужно вернуться к детскому состоянию. Тогда ваш ум будет развиваться легче, я хочу, чтобы вы вернулись к детскому состоянию, и из него развивались к состоянию бодхисаттвы.