

Итак, я очень рад вас всех здесь, сегодня видеть, в наш последний день ретрита. Как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Получайте учение с сильным, добрым состоянием ума, с любовью и состраданием. Без всякой ненависти, без всяких негативных эмоций, а очень важны только сильные чувства любви и сострадания. Что касается повседневной жизни, то наши омрачения – это наши враги, и не позволяйте им проникнуть на территорию вашего ума. Чтобы защитить государство, очень важна внутренняя система защиты, охрана границ. И точно также вам необходимо иметь охрану границ и также хорошее ФСБ, которое бы следило за тем, какие враги проникают на территорию государства вашего ума. Еще до возникновения опасности следите за тем, чтобы омрачения не проникали на территорию вашего ума и тогда, что же сможет побеспокоить ваш ум? Если они начинают проявляться, в этот момент возьмите их под контроль, это будет намного легче. Когда они уже проявлены, тогда уже слишком поздно, они стали мощными.

Что делает сильными ваши негативные эмоции? Это мысль: «Я очень важный. Я самый главный. Меня нельзя трогать. Если меня трогать, то я самый опасный». Итак, это очень опасно, никогда не думайте, что я самый главный, думайте, что я и другие одинаково важны, все хотят быть счастливыми. Это здравомыслие. Для этого не обязательно слушать буддийскую философию. Человек, который не знает философии, скажет: «Да-да-да, я согласен с этим, все равны». Это не так трудно. Почему вы буддийскую философию слушаете, слушаете, но не можете думать, что я и другие равны? Это очень странно. Это даже минимально. Я иногда смотрю сериалы и вижу, что там люди буддийской философии не знают, но они живут с такими мыслями, что я и другие – мы все равны, всех одинаково уважают. Я думаю, почему люди не слушали философии, но так думают? Вам стыдно! Итак, если вы думаете: «Я важнее других, я буддист, я знаю философию», – это очень глупо! Это позор! Очень важно думать, что я не важен, а важнее большинство, это здравомыслие. Даже буддизм – не важно, важно человеческое счастье, ради чего буддизм? Ради человеческого счастья. Если стоит вопрос о человеческом счастье, я говорю буддизму «до свидания», пока отдыхай, человеческое счастье – это главное. Тогда в нашем мире не будет конфликтов из-за религии. Если христиане говорят: мы самые важные; буддисты говорят: мы самые важные; мусульмане говорят: нет, мы самые важные – тогда, конечно, конфликты будут. Ради чего религии? Ради человеческого счастья.

Итак, для вас очень важно думать: «Я не самый главный, моя религия не самая главная, а самое главное – это человеческое счастье, счастье всех живых существ. Моя религия буддизм – это не главное, главное – это счастье всех живых существ, чтобы все были добрыми, уважали друг друга, любили друг друга, это главное!» Главное – чтобы у всех живых существ не было омрачений, чтобы их ум стал добрым, чистым, это самое главное. Ради этого пришли все религии, ради этого церковь, не человек для религии, а религия для человека, религия – это инструмент для того, чтобы делать человека добрым, хорошим человеком. В этом цель всех тех, кто устанавливал религии. Они делали это ради счастья людей. У Будды мысли не было, что он будет создавать такое огромное общество буддистов, где его будут уважать, у него даже такой мысли не было. Он думал о том, что он даст учение для того, чтобы люди стали добрыми, хорошими. У Иисуса Христа тоже мысли не было, чтобы все стали христианами и ему молились. Он давал учение для того, чтобы люди становились добрыми, мудрыми, ради этого он давал учение. В исламе тоже так. Далее те люди, которые следовали религии, становились фанатиками, говорили, что наша религия самая главная, а другие религии нечистые, и это неправильно. Что вам подходит, а что не

подходит, это вопрос вашего выбора, но при этом никогда не говорите, что мое – это самое лучшее. Кому-то подходит экономика, кому-то подходит наука, кому-то подходит инженерное дело, но нельзя говорить, что экономика – это самое лучшее или медицина – самое лучше. Вы можете сказать, что вот это мне подходит, а другим людям другое подходит. В медицине так же, кому-то подходит тибетская медицина, но не надо говорить, что тибетская медицина – самая главная, и все должны принимать тибетские лекарства, это неправильно. Если все будут принимать тибетские лекарства, многие могут умереть, потому что тибетские лекарства подходят не всем. Также и все религии всем не подходят. Если все станут буддистами, это не полезно, кому-то буддизм подходит, а кому-то христианство подходит.

Это фиксированная идея – если что-то нравится мне, то оно должно нравиться и всем другим, это такая мысль – диктатор. Если вы думаете, что все важны одинаково, очень важно уважать их чувства. Какими бы малейшими достоинствами они ни обладали, уважайте их. Уважайте другие религии – это очень важно, но это не значит, что вы должны становиться последователем всех религий. Уважайте все религии, но при этом следуйте той религии, той традиции, которой вы уже следуете. Здесь нужен баланс.

Если ваше уважение к другим становится все сильнее и сильнее, то негативные эмоции наоборот ослабевают, у вас возникает покой ума. На уровне семьи покой устанавливается благодаря уважению друг к другу. Если в семье муж не уважает жену, жена не уважает мужа, дети не уважают родителей, родители не уважают детей, то гармония невозможна. Поэтому муж должен уважать жену, жена – мужа, дети должны уважать родителей, родители должны уважать детей – у них тоже есть право выбора. Нельзя говорить сыну: «Ты должен делать то, что я сказал», надо уважать его выбор. Надо спрашивать детей, чего они хотят. Например, папа хочет смотреть телевизор, а сын хочет книги читать, но отец говорит: «Нет, я люблю смотреть футбол, и ты тоже должен смотреть футбол». Но сын хочет чего-то другого.

Итак, очень важно уважать друг друга. Если есть взаимное уважение, то даже если из еды в этой семье остался только кусок хлеба, они разделят его друг с другом, и эта семья будет самой счастливой. Когда в семье нет взаимного уважения, даже если это богатая семья, муж думает: «Моя жена глупая, ничего не понимает», жена думает: «Мой муж тупой, ничего не понимает», если нет уважения друг к другу, то счастья нет. Поэтому взаимное уважение – это очень приятно, внутри очень приятно, гармония. Я прошу вас, пожалуйста, научитесь уважать других, не думайте о том, что другие должны уважать вас, вы научитесь их уважать, и тогда в ответ вы тоже получите уважение. Даже если вы скажете: «Нет, нет, я не достоин уважения», – они будут вас уважать. Если вы думаете: «Почему меня никто не уважает?» – посмотрите на свои поступки, конечно, даже собака не будет вас уважать. Виноваты ваши поступки. «Меня никто не уважает, меня никто не слушает», – конечно, даже собака не будет вас слушать, если вы так поступаете.

Поэтому внутри надо быть добрым, всех уважать, но внешне всем этого не показывать, иначе подумают, что вы странный человек. Я не говорю, что вы должны поступать как японцы – кланяться друг другу, внутри уважайте других, а снаружи поступайте согласно ситуации. Когда я вижу японцев, я думаю, что это слишком – вот так всем кланяться, улыбаться. Я знаю, что внутри они думают: «Я должен это делать», но зачем это надо? Тогда это неправильно. Если другие ведут себя неправильно, то внешне проявите себя так, как будто вы их не уважаете, а внутри все время сохраняйте уважение.

Вам нужно знать, что благие качества живых существ могут быть развиты до безграничного состояния, а их недостатки, омрачения временны, это не природа, это как болезнь. Если вы это знаете, то будете их больше уважать, увидев какое-то хорошее качество, вы подумаете: «О, как хорошо, дальше это качество будет развиваться безгранично!» Вам нужно думать таким образом, и тогда в вашем уме благие качества других людей возобладают над их негативными качествами. Эти техники, о которых я вам рассказываю, не помогут вам сразу обрести бодхичитту, но они помогут вам в повседневной жизни иметь более сбалансированный ум с большей любящей добротой.

Теперь, как породить великую любовь и великое сострадание. Это одно из самых важных учений Махаяны. Иногда мы об этом забываем, слишком много говорим о теории пустоты, о медитации, о шаматхе, но если нет корня – доброго сердца, что вы со всем этим поделаете? Всегда, когда я передаю учение, в конце я стараюсь сделать упор на доброту, это очень важно. Доброта – это универсальная религия. Нет такой религии, которая бы не ценила любящую доброту. Нет такого понятия как буддийская доброта, христианская доброта, мусульманская доброта, доброту одинаково уважают во всех религиях. Доброе состояние ума, когда вы заботитесь о других, считаете счастье других важнее своего собственного счастья, – это настоящая доброта.

Когда люди начинают думать, что счастье других важнее моего собственного счастья, они способны пожертвовать своим счастьем ради счастья большинства, и это акт бодхисаттвы. Мудрая мама думает, что счастье в семье важнее, чем мое собственное счастье. Она в любое время готова пожертвовать своим маленьким счастьем ради счастья семьи. Самую вкусную еду она отдает детям, мужу, но она от этого наоборот становится самой счастливой. Потому что любовь делает ум сильнее, это счастье. Это не жертва, а это очень большая инвестиция в ее собственное счастье. А мы не знаем, как совершать инвестиции в счастье. Мы как воры стараемся забрать чужое счастье и в конце остаемся в долгах. Итак, запомните это. Если вы постоянно жертвуете своим небольшим, маленьким счастьем ради счастья других, то, в конце концов, вы будете получать от этого большое удовольствие, и вы станете самым счастливым человеком, а также накопите невероятно большие заслуги. Даже в отношении еды, если вы много едите, то толстым становитесь, меньше едите – фигура стройней становится, поэтому жертвуйте своей едой для других, говорите: «Сначала вы кушайте». Во-первых, это полезно для фигуры, а во-вторых, это ваш первый шаг к принесению таких жертв. Вы говорите: «Я уже покушал, вначале начните вы», и затем, когда они заканчивают, тогда вы уже приступаете к еде. Это очень хороший пример, так же поступает мать – она отдает все детям, говорит, что она сыта, кушайте вы сначала. Дети не забудут такой доброты. Иногда вы можете научить своих детей не посредством слов, а с помощью ваших собственных действий, это лучшее учение. Ваши поступки говорят громче, чем слова, ваши правильные поступки, ваша доброта, когда вы жертвуете своим маленьким счастьем ради счастья других.

Но для такой практики также важна и защитная практика. Иначе в какой-то момент вы скажете, что из-за этого вы обанкротились. В шахматах это называется гамбит. Гамбит может дать вам преимущество, но кроме этого вам нужно знать, какие сделать ходы в защите, тогда вы обретете преимущество. Гамбит хорош, когда есть хорошая защита, иначе, если у вас нет защиты, то у вас отберут все фигуры, и вы проиграете. Итак, чтобы совершить гамбит, вам надо очень хорошо знать ситуацию, нужно использовать свои мозги. Оборонительный ход означает, что вам нужно очень точно знать ситуацию, если вы видите, что человек заходит слишком далеко и может стать наглым, тогда вы готовы поступить

иначе, вы предпринимаете какое-то другое действие. Внутри вы очень добрые, никогда не теряете любовь, но внешне поступаете в соответствии с ситуацией.

Итак, это мои небольшие советы для вас, занимайтесь этой практикой, это и является вашей практикой. Вместо того чтобы думать, что я – особенный, важный, думайте, что очень важны все другие, уважайте всех вокруг. Надо чуть-чуть о себе забывать, думать о счастье других. Какое это счастье! «Я-Я-Я» – это очень неинтересно. Если возникает какая-то проблема, то не думайте об одной и той же проблеме раз за разом, в этом нет ничего интересного. Потому что, если я буду рассказывать вам одну и ту же шутку снова и снова, вы не будете смеяться. А почему? Потому что это та же самая шутка. А зачем тогда об одной и той же теме вы думаете раз за разом, делая себя несчастными, это ведь то же самое. Если одну и ту же шутку повторять снова и снова, это неинтересно, так же и с проблемой, немного подумать о ней – одного раза достаточно, зачем думать снова и снова, – это неинтересно. Подумайте так: «Я уже один раз плакал из-за этой проблемы, больше не хочу, мне неинтересно». Как с одной и той же шуткой – один раз смешно, второй раз – немного можно посмеяться, а третий раз – уже не смешно, я не хочу слушать. Шутку вы не хотите слушать, а какие-то вещи, которые делают вас несчастными, повторяете снова и снова, думаете снова и снова, всю ночь плачете – это вообще ненормально. Мой для вас совет, если та же самая тема, которая делает вас несчастными, поднимается еще раз, скажите ей: «Нет, я уже поплакал один раз, больше не хочу, достаточно того, что я поплакал один раз». Так же как с шуткой, один раз можно посмеяться, а второй раз уже не смешно. Это та же самая логика, почему вы не хотите использовать свое здравомыслие? Над тем, что делает вас счастливым, вы не хотите смеяться второй раз, а то, что делает вас несчастным, вы хотите обдумывать раз за разом. Это очень интересный ум. Посмотрите, как работает человеческий ум, как интересно! В отношении того, что полезно, ваш ум говорит: «Все, достаточно», а то, что делает вас несчастными, вы рады, что ли, я не знаю, обдумывать снова и снова. Так вы себя мучаете, вы такие хорошие мучители самих себя. С этого момента измените такой характер.

Теперь, великая любовь и великое сострадание, что это означает в буддизме? В буддизме, когда мы говорим о любви, сострадании, речь не идет о мысли: «Вы мне нравитесь». Такая романтическая любовь даже не близка к буддийской любви. Романтическая любовь означает, что если вы любите меня, то я буду любить вас, это бизнес. Это не любовь, это бизнес. Если ты только меня любишь, то и я только тебя люблю. Тогда ты ни на кого не смотри, только на меня смотри. Это настоящее наказание. Каждый раз вы звоните по телефону: «Где ты сейчас?» – «Я в туалете» – «Нет, нет, я знаю, что ты не в туалете, докажи, что ты в туалете». Это не любовь, это настоящее наказание, и это еще один бизнес. Здесь, когда мы говорим в буддизме о великой любви, великом сострадании, то даже если вы желаете другим людям временного счастья, например, успеха в бизнесе, это тоже не любовь. «Пусть моя дочь найдет хорошего мужа, выйдет замуж. Пусть она будет счастлива, пусть не работает, дома сидит», – это тоже не любовь.

Вы желаете своей дочери такого счастья, которое приносит ей больше страданий. «Пусть у моей дочери будет десять детей», но десять детей – это десять проблем. Один ребенок – одна проблема, десять детей – десять проблем. Так вы желаете своей дочери иметь десять проблем. Все это мирское, что вы желаете, это не настоящая любовь, это детская любовь. Чтобы пожелать другим счастья, в первую очередь вам нужно узнать, что такое настоящее счастье из учения по четырем благородным истинам. Вначале вам нужно пожелать такого безупречного счастья самим себе, и затем вы также сможете желать его и другим. Например, если вы думаете, что самое главное в вашей жизни – это деньги, то это ненастоящее счастье.

Тогда в качестве любви вы будете желать таких же денег и вашим детям. Шантидева говорил, что те, кто даже себе не могут пожелать безупречного счастья – ума, полностью свободного от омрачений, даже во сне, как они смогут пожелать этого другим? Это настоящая любовь. Желать другим безупречно здорового состояния ума – это настоящая любовь, потому что если они достигнут этого, они будут вечно счастливыми. Итак, вам нужно проанализировать все возможные вещи, все счастье, которое только возможно, и прийти к выводу, что только ум, свободный от омрачений, это моя цель. И по этому поводу Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это означает, что только ум, полностью свободный от омрачений, является настоящим счастьем, а все остальное – это ненастоящее счастье, это заблуждение, иллюзия.

С безначальных времен и до сих пор мы не знали, что такое настоящее счастье и желали того, что не является настоящим счастьем. Поэтому тренируйте свой ум в понимании четырех благородных истин, в понимании того учения, которое я вам вчера передавал. Приходите к выводу, что только нирвана – это абсолютный покой, только нирвана – это настоящее счастье, это ум, полностью свободный от омрачений, это совершенно здоровое состояние ума, и когда я обрету такое безупречно здоровое состояние ума, то вместе с этим я получу и все остальное. Это единственное – не заблуждение, а по-настоящему реальная цель. Даже если вы не обретаете безупречно здорового состояния ума, но ваш ум становится хотя бы немного более здоровым, то ровно настолько вы обретаете умиротворения в уме. То есть здесь не так, что вам нужно достичь безупречно здорового состояния ума и только тогда вы станете счастливыми, с самого первого момента, как только вы уменьшаете негативные эмоции в своем уме, и немножко возвращаете позитивных эмоций, вы сразу же становитесь более счастливыми. Ровно настолько мира, покоя вы обретаете в своем уме.

Проделайте эксперимент. Не верьте тому, что я сказал. Сейчас есть так много людей, которые используют психологию, говорят много красивых слов, но это все ерунда, потому что они говорят вам то, что вы хотите слушать. Поэтому не говорите: «О, геше Тинлей так красиво сказал!» Проверьте – это правда? Я сейчас вижу, что есть такие мастера говорить красивые слова, потому что они знают, что люди хотят слушать. Это кажется динамичным, но если вы проведете анализ, то поймете, что это пустые слова, в них нет истины. Красивые слова все могут говорить. Поэтому по поводу того, что я вам сейчас сказал, вам нужно сделать эксперимент: негативные состояния ума делайте чуть-чуть меньше, а добрые состояния ума развивайте больше. Я не главный, все – главные. Все должны быть счастливы. Проведите такой эксперимент – это называется буддийской практикой, а не то, что вы сидите в строгой позе. Один день не думайте, что «я главный», думайте, что «все важнее», что все должны быть счастливы. Жертвуйте своим небольшим счастьем для других: «Нет, нет мне не надо, мне достаточно, это вам». И посмотрите, каким счастливым станет ваш ум! И тогда вы скажете, что если мои негативные эмоции немного уменьшаются, если немного возрастают позитивные состояния ума, то это приносит особенное счастье. Это такое невероятное счастье: «Если у меня будет шаматха, если у меня будет випашьяна, настоящая медитация, через которую я уменьшу огромное количество негативных эмоций и верну огромное количество позитивных состояний ума, о, это невероятное счастье! Потом, когда, в конце концов, в моем уме и капли не будет негативных эмоций, а позитивные, добрые состояния ума разовьются бесконечно, я даже не могу представить, как это будет невероятно! Это настоящее счастье. Все, мне больше ничего не надо». Источник счастья – здесь, внутри. Если купить новый телевизор или телефон, то один-два дня вы будете счастливы, а потом уже интерес пропадает. А если вы разовьете одно хорошее качество в своем уме, то это постоянное счастье, каждый день будет это счастье. Поэтому вы понимаете, что ваше счастье не в том, чтобы обрести какие-то новые вещи, это – как соленая

вода. Если вы купили новый телефон, то первые дни вы счастливы, а потом вам уже нужна более совершенная модель телефона – и это как соленая вода. Это неправильно.

Если вы хотите обрести счастье посредством накопления материальных объектов, это все равно, что пить соленую воду. Чем больше вы их накапливаете, тем больший недостаток в них чувствуете. Вам все мало, что есть – все мало. Такие люди есть, и они никогда не будут счастливы. С того момента как вы понимаете, что удовлетворенность возникает в качестве состояния вашего ума, хотя у вас, может быть, будет мало денег, вы будете самым богатым человеком в России.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, если вы подумаете, что ум, полностью свободный от омрачений, это настоящее счастье, тогда вы сможете пожелать и всем живым существам обретения ума, полностью свободного от омрачений. Что мама желает своим детям? Что она сама считает важным, того она желает и своим детям. Если мама думает, что счастье – это выйти замуж, иметь хороший дом, то она пожелает своей дочери, чтобы она вышла замуж, чтобы муж был богатым, чтобы была трехкомнатная квартира в Москве, дача, две машины, и тогда ее дочь будет счастлива, потому что она желает дочери того, что сама считает счастьем. Поэтому, чего вы желаете себе, того же вы пожелаете и своим детям, таков механизм нашей любви. Если мать считает, что самое главное – это безусловно здоровое состояние ума, тогда она скажет своей дочери: «Замужем ты или нет, это не самое главное, самое главное, чтобы твой ум был здоров, чтобы он был добрым». Чего вы желаете себе, того же вы сможете пожелать и всем живым существам, вы пожелаете им ума, полностью свободного от омрачений, как было бы здорово, если бы они достигли такого состояния!

Если у вас появится такая любовь, то невозможно, чтобы вы позавидовали другим людям. Почему? Потому что вы понимаете, что только ум, полностью свободный от омрачений, является безусловным счастьем, а все остальное – это природа страдания. Тогда, если ваш сосед покупает себе дорогой автомобиль, вместо зависти у вас проявляется сострадание. Он думает, что будет счастлив оттого, что купил эту машину. Нет, от этого возникнет только больше проблем: налог платить надо, за бензин платить надо, ремонт надо делать, бояться, чтобы кто-то не украл. Он сам себе купил новые проблемы. Так вместо зависти вы почувствуете сострадание и подумаете, что если бы вместо приобретения этих материальных объектов мой сосед сделал свой ум чуть более здоровым, каким бы счастливым он уже стал! Он все усилия прилагал к тому, чтобы только купить эту машину, в банке деньги брал, думал, что будет выглядеть крутым, жалко! Выглядеть крутым – это не главное, внутри надо быть крутым. Русские думают, богатый ты или нет, это не главное, главное, чтобы выглядеть богатым. Это неправильные мысли. Еврей правильно делает, говорит, что прибыли нет, а в кармане деньги есть. Русские наоборот, думают, что в кармане денег нет – это ничего, а главное, чтобы выглядеть крутым, богатым бизнесменом. Это ошибка. Кем вы являетесь, это важно, а что о вас думают другие, это неважно, это заблуждение. Вам будет невозможно позавидовать другим, вы будете испытывать к ним только любовь и сострадание. Почему у вас возникает зависть к другим? Потому что у вас в уме есть мысль, что приобретение материальных объектов – это счастье. И тогда у вас возникает вопрос, почему у него есть такая машина, а у меня нет? Почему у нее есть муж, а у меня нет? Почему у него есть жена, а у меня нет? Вы задаетесь такими вопросами, потому что думаете, что жена или муж – это источник счастья, вы думаете, что станете счастливыми, когда женитесь. Из-за того, что вы считаете все это счастьем, у вас появляется зависть, почему этого нет у меня? У меня есть некоторая зависть к Миларепе. Почему Миларепа жил в горах и реализовал весь потенциал своего ума, а почему я не могу так же, как он? Мы одинаково люди, откуда у него такой сильный дух, я тоже хочу иметь такой

сильный дух. Это белая зависть. Поэтому у меня к тем, кто находится в горах в медитации, получает реализации, немного есть белая зависть. Почему я так не могу? Какое это счастье – так развивать свой ум! Я тоже так хочу. А остальным, будь то президент Америки или самый богатый человек в мире Билл Гейтс, я вообще не завидую. Потому что я использую математику в своем уме, подсчитываю, анализирую и вижу, что там счастья нет. Эту математику я знаю.

Думайте таким образом и тогда у вас никогда не будет проявляться зависти, а будет появляться только небольшая белая зависть по отношению к тем, кто достиг более высоких реализаций, и далее вы подумаете, кто в этом виноват – это я сам виноват, я ленивый, а они развивают энтузиазм, это правильно. Поэтому иногда даже и такой зависти нет. Я сам виноват, потому что ленивый, вначале мудрости не хватает, потом лень, если я буду развивать энтузиазм, то тоже так смогу. Такая белая зависть дает вам силу, чтобы развивать энтузиазм. Черная зависть – это очень плохо, из-за нее можно даже сломать машину соседа, чтобы ему хуже было. Это психология, то, каким образом работает наш ум, я сейчас говорю не о чем-то абстрактном, а доношу очень ясные вещи.

Итак, если вы не хотите никому завидовать, то развейте такое состояние ума, представление, что только нирвана – это покой. Ум, полностью свободный от омрачений, безусловно здоровое состояние ума – это безусловно счастье, и только это является счастьем, и этого я хотел бы достичь. И это не привязанность, это отречение. А что такое привязанность? Привязанность – это когда вы желаете того, что вам приносит больше страданий. Это называется привязанностью. Буддизм не говорит, что привязанность – это плохо, потому что бог так сказал. Это плохо, потому что привязанность принесет вам больше страданий. Поэтому вам не нужна привязанность. А не потому, что бог так сказал – туда не смотри, сюда не смотри. Буддизм говорит, что можно смотреть, можно трогать, но это принесет вам беду. Если огонь палкой трогать, то он будет сильнее гореть, поэтому ради своей защиты огонь не трогай. Почему? Потому что обожжешь пальцы. Буддизм говорит, что привязанность вам не нужна, потому что ваш ум гореть будет, вам хуже будет.

Буддизм не говорит, что совсем не надо иметь желаний, нет, желания нужны, но здоровые желания. А здоровое желание – это отречение, это любовь к себе. Желание себе безусловно здорового состояния ума называется отречением, и если вы постоянно сохраняете такое желание, то это спонтанная реализация. Далее, сострадание – это не желание, чтобы люди избавились от временных страданий, а это желание, чтобы все избавились от всепроникающего страдания, рождения под властью омрачений. До тех пор, пока я рождаюсь под властью омрачений, я обладаю природой страданий. У меня есть основа для всех страданий. Это моя самая тонкая проблема, из которой возникают все другие. И если я решу эту свою самую тонкую проблему, то все остальные проблемы будут разрешены сами собой. Сейчас у вас много вопросов: почему, почему? И мой ответ: потому что вы родились под контролем омрачений. Это для вас ответ. До тех пор, пока вы рождаетесь под властью омрачений, все эти проблемы у вас будут возникать, и это для вас ответ.

Теперь, что вам нужно сделать? Освободите свой ум от власти омрачений. А это означает, что вам в своем уме нужно исцелить болезнь омрачений. И это то, о чем старается рассказывать буддизм. А как вам нужно исцеляться от болезни омрачений? Дело в том, что вся болезнь омрачений коренится в неведении. Противоядие от неведения – это развитие мудрости, понимание абсолютной природы своего «я» и других феноменов. Когда ваша мудрость познает абсолютную природу с помощью шаматхи, то в вашем уме не остается места для неведения, ваш ум полностью освобождается от омрачений и достигает

безупречно здорового состояния. Это то, каким образом вы можете избавиться от всех страданий и причин страданий, и это то, чему нас учил Будда. Будда говорил, что учение, которое он преподает, для него это не просто теория, а он сам ставил эксперименты, применял это учение на практике, достиг результата и поэтому передает его нам с уверенностью.

Сострадание – это когда вы желаете всем живым существам освобождения от всепроникающего страдания и причин страдания. Эти любовь и сострадание вы сможете взрастить только в том случае, если породите отречение. А теперь, как распространить эти любовь и сострадание на всех живых существ? Вначале постарайтесь взрастить определенный уровень подлинных любви и сострадания на основе отречения и далее распространите это на всех живых существ. На этот счет есть две техники. В учении по Дхарме в первую очередь очень важно знать сущность учения. Далее надо знать последовательность учения, порядок. Если вы не знаете правильного порядка учения, то будете практиковать его в неправильной последовательности и не добьетесь результата.

Это самая большая ошибка в России, вы очень любите прыгать высоко. Даже если речь идет о бизнесе, то это должен быть сразу же крутой бизнес, вы не хотите начать с какого-то маленького бизнеса. Вы сразу хотите иметь крутой офис, чтобы люди видели и говорили о вас: «О, какой крутой бизнесмен!» Это ошибка, так прибыли не будет. Надо начинать со скромного офиса, скромного бизнеса, а потом развивать его все дальше и дальше, как масло пропитывает бумагу – его не видно, но им пропитана вся бумага, и это прибыль. А русские любят поджечь бумагу, чтобы было всем видно: «А, там огонь!» Но потом прибыли нет, и у вас забирают последние деньги. Вот так надо – скромно, тихо. Есть такая поговорка, что счастье любит тихое место. Там, где шумят, счастье не появляется, бежит оттуда. Поэтому есть такая поговорка, что удача любит тихое место. Когда шумят, удача думает: «О, у меня болят уши!» и уходит оттуда. Это тоже до какой-то степени правильно, но не на сто процентов правильно, потому что это не философия. Мирская мудрость на пятьдесят процентов правильная, а остальное они что-то придумывают. А что бы ни сказал Будда, если Будда говорит, что только нирвана – это покой, это на сто процентов правда. Там нет преувеличений, нет ничего лишнего, это на сто процентов факт, ни больше, ни меньше. Как в математике: пять плюс пять равно десять, а не одиннадцать, не девять. Пять плюс пять равно десять – это на сто процентов так. А мирской разговор – это: пять плюс пять равно семь, восемь, двенадцать, тринадцать. Чуть-чуть больше, чуть-чуть меньше, но не точно.

Наши расчеты должны быть точной математикой, то есть на сто процентов должно быть так-то и так-то, а не приблизительно. Или правильно, или неправильно. Не должно быть близко к правильному, пять плюс пять равно девять – это неправильно. Девять – это близко к десяти, но это неправильно. Правильно – пять плюс пять равно десять, как вы на экзамене отвечаете – ответ должен быть точным. Итак, в вашей жизни вы должны учиться таким образом, чтобы все расчеты были очень точными. Точными, а не близко к точным, мы часто говорим такие слова как «наверно», когда план создаем говорим: «Наверно, так, или наверно так». Наверно – это неточно. Поэтому, если вы о соседе говорите: «Наверно, он так сделал, какой плохой сосед», – это неточно, это неправильно.

Для того чтобы такие любовь и сострадание распространить на всех живых существ, в «Руководстве к пути бодхисаттвы» Шантидева объясняет одну из таких техник, как «обмен себя на других», и эта традиция учения идет через Нагарджуну от Манджушри, это в большей степени аспект мудрости. С помощью мудрости вы можете развить такое состояние ума, в котором будете заботиться обо всех живых существах больше, чем о себе.

И в результате вы станете более счастливыми. А другая техника шла от Атиши, Асанги и восходит к Будде Майтрее, это техника семи пунктов причины и следствия. И та, и другая техники одинаково важны. Нам очень трудно взрастить бодхичитту и поэтому нам необходимо в своей практике объединить обе эти техники, и так порождать бодхичитту. В традиции Гелугпа по линии Энсаны эти две техники объединены и практикуются вместе, это называется союзом этих двух техник. Вначале эти две техники я объясню по отдельности.

Если бы я объяснял эту тему поверхностно, то три основных аспекта пути я бы уже давным-давно закончил. Но есть одна опасность. Если бы ко всем учениям я давал лишь общий, поверхностный комментарий, то вы бы думали, что три основы пути – это очень легко. Его Святейшество Далай-лама, когда давал комментарий, у него не было большого количества времени, и он объяснял тему лишь, в общем, и у меня сложилось впечатление, что это легкое учение. Далее я получил подробный комментарий от Пананга Ринпоче, от геше Вангчена и понял, что это совсем нелегко. Далай-лама сам мне говорил, что у него нет времени давать мне подробный комментарий, поэтому я должен поехать к Панангу Ринпоче, он объяснит детально. Потом я понял, что там есть очень много деталей, тонких нюансов, которые не так легко понять. Даже в бизнесе, если вы думаете, что это просто продать-купить, то зачем учиться? Но это не так, там много тонкостей: где купить, когда купить, как продавать, как получить лицензию, есть много тонких нюансов: когда сезон, а когда не сезон, что делать, когда сезон, и что делать, когда не сезон. Если не знать множества тонких нюансов, то можно взять деньги в долг, много купить, но потом не удастся продать и в результате обанкротиться. Точно также и в буддизме вы можете подумать: «Не пускать негативные эмоции в свой ум – о, это легко, самое главное – заботиться о других больше, чем о себе – это легко, я понял». Быть добрым, не пускать негативные эмоции в свой ум – это правильно, но как это сделать? Купить-продать – как это делать, как купить, как продать? Как сделать так, чтобы была прибыль? Надо всем заплатить зарплату, как получить чистую прибыль? Это нелегко! Поэтому надо реально оценивать: как это сделать? Нужно знать тонкие нюансы и потом заниматься. Я думал над этим: «Как интересно!» И если удастся получить настоящую прибыль – какое это счастье!

Итак, теперь эти две техники: семь пунктов причины и следствия, и техника обмена себя на других. Чтобы техника семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи стала эффективной, очень важно иметь определенный фундамент в уме, и это равенность. Итак, в технике семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи подчеркивается, что в качестве фундамента очень важно иметь равенность ума, и в то же время в технике обмена себя на других также в качестве фундамента объясняется техника развития равенности, и необходимо породить эти два вида равенности. Теперь, это превращается в две разные равенности, а какая между ними разница? Даже этого момента многие люди не понимают, в чем разница между этими двумя видами равенности. Я вам говорил, что та равенность, которая объясняется в технике семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи, это способность видеть друзей и врагов одинаково. Из-за неправильных рассуждений мы думаем, что наши друзья очень важны, а враги – это самые худшие люди, объекты для нашего гнева, а что касается посторонних, то ими мы просто пренебрегаем, они не важны, если их нет, то ничего страшного. Это неправильный вывод. В этой технике равенности говорится, что нужно стараться смотреть одинаково на друзей, врагов, посторонних, потому что они одинаково важны. Для вас они одинаково важны. Если вы видите, что они одинаково важны для вас, вы не считаете кого-то из них важнее, а кого-то менее важным, тогда у вас появляется своего рода нейтральное отношение ко всем живым существам. А в равенности, которая объясняется в рамках техники обмена себя на других,

говорится, что если вы хотите делать что-то хорошее для других, то вам нужно одинаково хорошо поступать по отношению ко всем другим живым существам, и здесь нет никаких оснований кому-то делать большее добро, а кому-то помогать меньше. Объясняется очень ясное рассуждение или обоснование того, что если я хочу делать что-то хорошее для других, то мне надо поступать одинаково хорошо по отношению ко всем, или если я хочу избавлять их от страданий, то нужно одинаково избавлять от страданий их всех.

Вам нужно развить такое отношение, как у Будды. Если с одной стороны у Будды стоит его друг, хвалит его, делает подношения, а с другой стороны стоит очень злонамеренный человек, который критикует Будду, даже как-то вредит ему, то Будда будет одинаково любить их всех. И это одна из причин, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища, это называется «очень надежный». У Будды одинаковое отношение и к тому, кто критикует его и к тому, кто хвалит его, делает подношения, Будда одинаково любит их всех. Не так, как у вас, если вас хвалят, вы любите этого человека, а если он скажет что-то критическое в ваш адрес, вы не хотите его видеть. Говорится, что вселенная может исчезнуть, солнце может погаснуть, но Будда всегда будет нас любить, потому, что у него есть такое равное отношение ко всем. Какой бы плохой поступок вы ни совершили, Будда все равно будет вас любить, это непоколебимая любовь. Откуда это пришло? Из равного отношения ко всем. Это непоколебимая любовь, а почему? Потому что у нее в качестве фундамента равностность ума. И поэтому, если для любви и сострадания вы разовьете такой фундамент, как равностный ум, то они у вас будут несокрушимыми.

Благодаря доброте моего Духовного Наставника я взращивал любовь и сострадание до какой-то степени, до какого-то уровня, на основе равностного ума. Поэтому, с какой бы плохой ситуацией я ни столкнулся, мои чувства любви и сострадания непоколебимы. Я не скажу: «Сейчас я тебя уже не люблю», такого нет. Я могу выглядеть чуть-чуть строго, но внутри все равно любить. Если кто-то совершает неправильный поступок, я так веду себя чуть-чуть строго, не смотрю, но внутри все равно люблю его. В этом случае невозможно сделать так, чтобы вы других не любили, это очень трудно. Позже будет так, что даже если вам нужно будет отругать других, потому что они ведут себя неправильно, вам будет очень трудно сделать это из-за сильной любви и сострадания. Даже если они неправильно поступают, я должен их ругать, но из любви к этим людям мне трудно их ругать, вдруг они неправильно поймут и им хуже будет? Поэтому я не могу их ругать. Вначале вам трудно не ругать, а позже вы приходите к тому, что вам становится трудно кого-то поругать. Я должен отругать, но не могу, через три дня еле-еле чуть-чуть строго скажу. То есть здесь все работает противоположным образом.

А теперь, равностный ум, который объясняется в технике семи пунктов причинно-следственной взаимосвязи. Я не буду приводить множество разных обоснований, приведу одно рассуждение, которое использует лама Цонкапа. Лама Цонкапа говорил: «Друзья были врагами, враги были друзьями, зачем проводить между ними различия?» Это очень сильное положение. Запомните его наизусть. Здесь лама Цонкапа дает сжатое объяснение после анализа прошлого, настоящего и будущего. Например, если в какой-то компании хотят создать хорошие отношения с другими, то, от кого бы они ни зависели, с ними они захотят установить хорошие отношения. Мудрая компания исследует, от кого она будет зависеть в будущем. В глупой компании думают только о сегодняшнем дне: «А, мы зависим о мэра города», и делают подношение мэру города. В умной компании понимают, что мэр города непостоянный, в будущем кто угодно может стать мэром города, поэтому они исследуют, кто может стать потенциальным мэром города и делают ему подношение, в результате они обретают выгоду. Они исследуют, от кого они могут зависеть в будущем, устанавливая с

ними хорошие отношения, и когда их хороший знакомый становится мэром города, его уже легко просить. Но это все мирское.

В буддизме говорится, что нужно исследовать, как мы зависим от других. В прошлом нет ни одного живого существа, от которого бы мы не зависели. Все они были нашими друзьями, помогали нам, а также они все нам вредили. Все нам вредили и все нам помогали. В настоящем мы также зависим от определенной категории людей, от определенной группы, это мы очень ясно видим. И в будущем так же. Это касается всех живых существ, даже посторонних, от которых, как нам кажется, мы сейчас не зависим, мы зависим от всех живых существ. Поэтому Шантидева в «Руководстве к пути бодхисаттвы» говорит, что в достижении состояния будды мы одинаково зависим как от живых существ, так и от Будд. Поэтому, как же можно уважать Будду и не уважать живых существ? Чтобы в будущем нам достичь нашей цели – состояния освобождения, в этом отношении мы одинаково зависим от всех живых существ, и для нас нет неважных. Те, кто вас критикуют, для вас это очень полезные живые существа, потому что благодаря ним вы развиваете терпение, как бы без них вы развили терпение? Враг дает вам развить очень сильное терпение. Ему надо говорить «спасибо большое». В шестой главе «Бодхичарьяаватары» Шантидева подробно объясняет, насколько враг добр по отношению к нам. Враги дарят нам терпение, а сами испытывают последствия своих негативных поступков. Это жалко, поскольку они дарят вам терпение, а сами переживают последствия своих негативных поступков, поэтому вам надо испытывать к ним больше любви и сострадания. Если таким образом вы анализируете прошлое, настоящее и будущее, то приходите к выводу, что для вас нет ни одного неважного живого существа, что все они как драгоценности, исполняющие желания.

Тогда возникает вопрос: живые существа вам помогают, но одновременно с этим они вам и вредят, почему же вы должны развивать к ним любовь и сострадание, если они вам также и вредят? На это дается такой логический ответ. Когда живые существа становятся ненормальными, тогда они вредят, но в нормальном состоянии, ни одно живое существо не навредит другим. Например, ваша мать все время вам помогает. Даже когда вам исполняется тридцать пять лет, она продолжает спрашивать вас: «Сын (или дочь), чем я могу тебе помочь?» Наши худшие враги поступают так же? Они двадцать четыре часа не думают о нас, у них нет времени все время думать о нас. Когда встречаются нас, злятся, а потом вообще о нас забывают. Но когда в прошлом они были нашими матерями, они о нас заботились двадцать четыре часа в сутки. Даже когда детям исполнилось двадцать пять или тридцать пять лет, родители все время спрашивают: «Дети, чем вам помочь? В любое время зовите, я помогу». Все живые существа нас так любили. Только когда их ум чуть-чуть ненормальный, тогда они вредят. Когда вы так думаете, то понимаете, что основа для любви есть, потому что все они были моими матерями и двадцать четыре часа в сутки заботились обо мне. Это просто невероятная доброта! А вредили они редко, когда их ум становился ненормальным. Тогда фундамент становится очень устойчивым. И тогда никакая логика не сможет опровергнуть этот ваш фундамент равенности. Потому что это факт. Живые существа помогают нам в миллион раз больше, чем они нам вредят. Когда они нам вредят, они пребывают в ненормальном состоянии ума, а в нормальном состоянии ума всегда нам помогают.

Когда мама выпьет водки и ругает дочку, дочка понимает, что это не мама ее ругает, это водка виновата. Точно также, когда живые существа вредят другим, они пьют водку омрачений и становятся ненормальными. Это не они говорят, это их омрачения говорят. Когда пьяная мама ругается, дочка говорит: «Ладно, мама, спи, спи» – «Я тебя не люблю» – «Да, да, ты спи, спи». Потому что дочь знает, что это водка говорит. «Ты самая плохая, ты

толстая» – «Да, да, мама, ты спи». Она не будет думать: «О, мама сказала, что я толстая!» Потому что она знает, что сейчас у мамы голова ненормальная из-за того, что она пила водку. Точно также, когда живые существа становятся ненормальными, они что угодно могут вам говорить. Это надо пропускать мимо ушей и думать так: «Мои матери-живые существа пили алкоголь омрачений, у них ум стал ненормальным, поэтому они говорят, что попало». Пропускайте это мимо ушей и говорите: «Да, да, я плохой, я толстый, а ты очень красивый, спи».

Это возможно. Другого выбора нет. Надо соглашаться, это чуть-чуть неудобно, но надо соглашаться. Дальше будет счастливее. У нас, людей, какая ошибка? Чуть-чуть неудобно – не хочу. Но потом возникают большие проблемы. Дети не хотят делать укол, потому что это больно, но если не сделать укол, потом они будут больше болеть. Поэтому быстро сделать укол – и потом будет легче. Также и с проблемой, быстро согласиться – и потом будет себе легче. Немножко проблема, немножко неудобно, но развивается терпение, ум становится сильнее, другого выбора нет. Без боли, без труда сразу стать буддой невозможно. Надо трудиться, развивать терпение, силу ума, тогда прогресс будет.

Это основание, по которому лама Цонкапа говорил: друзья были врагами, враги были друзьями, зачем же проводить между ними различия? Запомните эти слова. Я их запомнил, и все время в уме произношу как мантру. Мастера Кадампа говорили, что иногда лучше, чем мантру, произносить слова, которые сделают ваш ум сильнее, добрее. Существует много таких стихотворений, которые учили наизусть мастера Кадампа и произносили внутри в уме как мантру. «Восемь строф по тренировке ума» я запомнил наизусть, и все время также повторяю, это очень полезно. Это как моя мантра. Слова Шантидевы: «Пока существует пространство, пока живут живые существа, пусть и я буду оставаться вместе с ними и освобождать их от страданий», – эти слова я также произношу как мантру. Это очень полезно, эти слова меняют ваш ум. Не надо думать, что мантра что-то из космоса приносит. В мантре чуть-чуть сила есть, но эти слова, которые я вам говорил: «Друзья были врагами, враги были друзьями, зачем же делать между ними различия?» – вы их повторяете, повторяете в уме, и в мозг поступают сигналы: да, это очень важная информация. Затем, когда возникнет проблема, мозг будет вспоминать эти слова и использовать эту информацию, поскольку считает ее очень важной. Так мозг нам помогает. Это то, как поступаю я, и я хотел бы, чтобы вы поступали таким же образом. Это настоящая буддийская практика. Одновременно с этим вам также нужно начитывать и мантры, это тоже очень важно. Там есть другой механизм, очень важен баланс. Не говорите, что геше Тинлей сказал, что не нужно читать мантры, а нужно произносить эти строки, – нужен баланс. В мантрах заключен свой собственный механизм, который объясняется в тантрах, а здесь есть другой эффект. В любой области очень важен баланс.

В духовной сфере не будьте слишком духовными, иначе вы будете нехорошими духовными практиками. Если вы будете слишком духовными, то будете говорить: «Я святой человек». Вы будете так играть в святого. Это очень опасно, лучше, чтобы вы вначале не были святыми. Но и слишком материалистичными тоже не надо быть, духовность развивать очень важно. Нужен баланс – с одной стороны развивать духовную область, с другой стороны – материальную. Тогда будет правильное развитие. Если в семье мама слишком духовная, с утра занимается медитацией, молитвы читает, а еда не готова, детям есть нечего, это неправильно. Всегда нужен баланс.

Далее, равностный ум, который объясняется в технике обмена себя на других. Здесь есть девять обоснований или доводов для развития равностности, среди которых шесть –

относительные доводы и три абсолютных довода. Исследуйте эти обоснования, правильные они или нет. Так, рассмотрите это со всех сторон, как в математике, и тогда вы придете к выводу, что да, действительно, это правда, и ничто иное. Ничего кроме этого невозможно, только это. Тогда это правильно. Тогда вы это поймете, и у вас автоматически появится равностность ума. Итак, со всех сторон вы исследуете и придете к выводу, что действительно нет никаких оснований делить существ на друзей, врагов, кому-то помогать, а кому-то не помогать. Если я развиваю любовь, то мне необходимо любить одинаково всех живых существ, желать безупречно здорового состояния ума всем живым существам. Это не опасно. Если наша любовь – это желание другим успеха, и если все другие достигнут успеха, если вы желаете успеха всем людям, даже вашим врагам, то это может быть опасно. Ваши враги добьются успеха, станут более могущественными и будут больше вредить, создавать больше проблем. И также, если ваша любовь – это желание другим успеха, например, какого-то особого богатства, если вы желаете этого всем живым существам, это тоже может быть опасно. То счастье, которого вы желаете другим, это ум, полностью свободный от омрачений.

В особенности это необходимо вашим врагам. Это наоборот не опасно, если у вашего врага в уме станет меньше омрачений, то он станет вашим самым близким другом. Тогда вы скажете: да, это здравомыслие. Пока я не изучал философию и слышал, что нужно любить всех, я думал, что любить – это желать другим удачи, счастья, много денег, но если это все получит мой враг, это ненормально! Будет только больше проблем. Когда я начал изучать философию, я понял, что в понятии «любовь» более глубокое значение, это другой уровень – желание другим людям обрести ум, полностью свободный от омрачений. Тогда проблем нет! Даже моему самому худшему врагу я желаю обрести ум, полностью свободный от омрачений. Тогда он станет моим самым близким другом. Это мой шахматный ход, который делает мою позицию полностью защищенной, никакой опасности нет. Это мои шахматы!

Таким образом, вы желаете всем ума, полностью свободного от омрачений, даже своим худшим врагам, и если они этого достигнут, это будет еще лучше. Теперь, как вы можете этого пожелать? На основе, каких доводов вам нужно пожелать счастья всем живым существам? Здесь вам необходимо развить равностность, которая объясняется в технике обмена себя на других в традиции, которая была передана от Будды к Манджушри, от Манджушри к Чандракирти, до Нагарджуны, а далее к Атише и Шантидеве. Атиша объединил вместе обе эти традиции. Для того чтобы получить все эти очень важные техники для развития бодхичитты, чтобы развить такой равностный ум и такой любящий ум, который охватывал бы всех живых существ, чтобы это была непоколебимая любовь, для этого Атиша отправился в Индонезию. На простой лодке он отправился в такое длительное путешествие, прошел через множество трудностей, и далее он получил все необходимые учения от Серлингпы. Он не только получил учение, но одновременно с этим он медитировал, развил бодхичитту, и далее вернулся в Индию. Это пример того, как поступали великие мастера прошлого. Сейчас вы поступаете так, что просто прочитали какой-то текст, послушали небольшой комментарий и все, на этом заканчиваете, но это неправильно, вам необходимо получать учение снова и снова, глубоко его анализировать и практиковать его вместе с медитацией.

Сейчас люди поступают в монастырь, защищают степень геше, а затем думают, куда же мне отправиться, чтобы передавать учение, где бы побольше собрать учеников. Лама Цонкапа в «Трех основах пути» говорит, что так только вы правильно поймете три основы пути, далее отправляйтесь в уединение, в уединенное место для медитации. Лама Цонкапа не говорил, что поняв это учение, отправляйтесь в какое-то место для того чтобы преподавать его

другим, собирайте как можно больше учеников. Лама Цонкапа говорил, что как только вы поймете три основы пути, отправляйтесь в уединенное место и старайтесь достичь реализации, заложите хороший фундамент для своего благополучия из жизни в жизнь. Это совет, который давал лама Цонкапа, и я стараюсь ему следовать.