

Итак, как обычно, в первую очередь породите правильную мотивацию – достичь состояния будды на благо всех живых существ. Причина состоит в том, что когда вы пребываете в таком состоянии, где все ваши недостатки устранены, где не осталось ни одного слабого места, вы можете эффективно приносить благо всем живым существам. Теперь, что касается бодхичитты, того, как взрастить бодхичитту, я говорил вам о существовании двух техник для развития бодхичитты, и в качестве фундамента для этих двух техник необходимо развить равностность ума.

Равностность очень полезна не только для того чтобы породить благие качества ума, но также равностность необходима для устранения негативных качеств ума. Вам нужно понимать, почему в нашем уме гнев, зависть, привязанность возникают спонтанно. Главная причина – это неведение, из-за неведения возникает эгоистичный ум, и далее, если какая-то группа для этого эгоистичного ума делает что-то приятное, у него возникает привязанность. Далее ум выделяет также такую категорию как враги, и испытывает гнев к ним. Итак, в отношении врагов испытывается гнев, в отношении друзей испытывается привязанность, а что касается посторонних, то ими вы просто пренебрегаете. Из-за проведения таких разграничений, деления на такие категории по отношению к друзьям привязанность у нас течет как вода, подобно реке, а по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь. Если вы перестанете проводить такие деления, то вы постараетесь увидеть всех живых существ одинаково. Все одинаковые живые существа, которые хотят быть счастливыми и не хотят страдать. Что касается доброты, то все они были ко мне добры, а если говорить о вреде, то все они также одинаково мне вредили. Но если сравнивать помощь и вред, то они мне больше помогали, чем вредили. В прошлом я от них зависел, в настоящем я также прямо или косвенно завишу от всех живых существ, и в будущем я буду тоже от них зависеть. Зачем тогда мне их делить? Почему бы мне не видеть их равными, одинаковыми? И тогда, если вы порождаете такой равностный ум по отношению ко всем живым существам, даже хотя и будет возникать гнев, но он будет не слишком сильным, и если появится привязанность, то тоже не слишком сильная. Что касается ментального отношения, то вы должны равностно относиться ко всем живым существам, но с точки зрения ответственности есть близкие вам люди, дети, за которых на вас лежит большая ответственность, поскольку они от вас зависят, поэтому вам нужно заботиться о них в первую очередь.

Итак, развеите равностность ко всем живым существам, скажите, что вы всем живым существам одинаково желаете счастья, одинаково желаете свободы от страданий, но за этих живых существ на мне лежит большая ответственность. Тогда это будет намного легче. Во всех смыслах в отношении учения Дхармы вам нужно знать, как соблюдать баланс, иначе вы легко впадете в крайность. А что касается крайностей, то даже в Дхарме впадение в крайность – это опасно. Также и с лекарствами, если вы как-то впадаете в крайность с лекарствами, то они вам вредят.

Доза лекарства должна быть не очень большой и не очень маленькой, она должна быть средней. Если вы говорите, что какое-то лекарство очень полезно и принимаете его очень много, то завтра голова будет болеть. Это здравомыслие. Еда полезна, но слишком много кушать тоже нехорошо. Нужен баланс. В отношении медитации так же, русские очень любят сидеть подолгу в медитации, но так можно сойти с ума. Везде нужен баланс. «О, Геше Ла сказал, что нужно ко всем равно относиться, все, к детям нужно относиться как ко всем», – это неправильно. Ко всем нужно относиться равно, но дети – это ваша ответственность. Семья, дети – это ваша прямая ответственность, но не надо говорить, что мой сын всегда прав, если он неправ, а прав сын соседа, то нужно это признать. В этом тоже

должно быть равное отношение. Итак, если кто-то занимает честную позицию, скажите: «Вы правы», а если кто-то неправ, даже если это ваша жена, скажите: «Извини, но ты неправа, а они правы». Будьте такими справедливыми. Раньше люди даже не учили философию, но я видел, они были такими принципиальными, справедливыми людьми. Сейчас многие это качество потеряли.

Теперь вернемся к нашей теме. Равностный ум является для вас не только очень хорошим фундаментом для порождения любви и сострадания, но также он предотвращает предвзятость вашего ума, и так сильные негативные эмоции у вас ослабнут. В вашей жизни так же, если вы счастливы, не будьте слишком счастливыми, а если расстраиваетесь, то не расстраивайтесь слишком сильно. Если чуть-чуть приходит удача, вы прыгаете от счастья, а если возникает небольшая проблема, вы сразу кричите: «Все, беда, жить не хочу!» – это несбалансированный ум. Если вы слышите какие-то хорошие новости, то вам нужно понимать, что после хороших новостей придут и какие-то плохие новости, поэтому держитесь тихо. После хорошей прибыли может быть плохая прибыль, поэтому будьте спокойными, не летайте. Но после плохих новостей придут и хорошие, поэтому не впадайте в депрессию. Итак, в уме сохраняйте баланс, нейтральное состояние, и постепенно вы сможете почувствовать покой ума. Иметь слишком большое количество концепций – это неправильно, но и не иметь концепций вообще – это тоже неправильно. У вас не должно быть негативных концептуальных мыслей, а позитивные концепции понемножку развивайте, также сохраняя баланс. Если вам кто-то нравится, то это чувство у вас не должно быть слишком сильным. Бывает так, что если вам кто-то нравится, то слишком сильно нравится, это тоже не сбалансировано. Если человек вам приятен, то пусть он вам немножко нравится, но при этом также сохраняйте определенную дистанцию. Шантидева говорил: «Не будьте слишком фамильярны с живыми существами». Для вас очень важны хорошие отношения, но при этом не будьте слишком фамильярными в своих отношениях, иначе возникнут проблемы. Иногда бывает так, что со своими друзьями вы по десять-двадцать раз разговариваете по телефону, а потом неделю-две не разговариваете, это тоже неправильно.

В Тибете есть одна шутка. Один монах приходил в одну семью помолиться и у них завязались такие очень близкие, даже слишком фамильярные отношения. Однажды этот монах пришел помолиться в этот дом, и хозяин сказал: «У меня сейчас есть работа, я отлучусь на какое-то время, а ты сам себе приготовь еду и поешь. Ну, мы друзья, не имеет значения». Монаху это не понравилось. В этом доме был барабан, в него обычно бьют рукой, но когда вернулся хозяин, оказалось, что этот монах лежит и бьет в барабан ногой. Хозяин удивился, сказал: «Как же ты так можешь?» Монах ответил: «Ну, мы же друзья». Поэтому не будьте слишком фамильярными.

Этот сбалансированный ум для вас очень полезен. Это хорошая стратегия. Не нужно слишком много говорить, но и вообще молчать тоже не нужно. Здесь также важен баланс, и это хорошая стратегия. Те люди, которые вообще не разговаривают, должны себя немного подталкивать и открывать свой рот. Они думают, что если откроют рот, то выпадет кусок золота. А другие не могут закрыть свой рот, все время говорят, говорят. Итак, те, кто не может закрыть свой рот, должны так заставлять себя закрыть рот, а кто не может разговаривать вообще, должны себя подталкивать к тому, чтобы говорить. Не говорите: «Это мой характер», характер надо менять по ситуации. Например, вы ленивый, и говорите: «Это мой характер», или «Я все прямо говорю, это мой характер», но когда вам не выгодно, вы прямо не говорите, – когда приходит начальник, вы так вежливо говорите: «Здравствуйте». Вы знаете, как вежливо общаться. Поэтому не нужно как-то оправдываться

и не меняться при этом, наоборот, вам надо говорить: «Это мое слабое место и это мое слабое место». Уменьшайте их, и наступит баланс. Это называется «развитие» и вначале развивайте такие мелкие моменты, так развиваться легче. С другой стороны, так вы создадите хорошую стратегию, и тогда в будущем более сильного, более мощного развития вам будет добиться легче. Это знать очень важно, если вы хотите добиться развития, не беритесь сразу же за что-то большое, вначале развивайте эти мелкие стороны, и затем, когда вы перейдете к чему-то большому, серьезному, то развития добиться будет легче.

Например, если говорить о шахматном тренере, то он не поставит для своего ученика сразу же большую цель. Он не скажет, что ему сразу же нужно поставить детский мат. Он скажет ему, что это нереально, вначале нужен правильный дебют, хорошая стратегия, немножко завладеть территорией, обрести преимущество территории, далее обрести преимущество в темпе, и как только у вас появится преимущество темпа, вы уже будете способны на очень многое. Вы начнете диктовать свои условия. Это очень важно во всех областях. Вначале, даже касательно того, как вы разговариваете, не нужно говорить слишком много, не нужно молчать вообще, а нужно разговаривать дипломатично, умеренно. В отношении еды так же: не есть слишком много или слишком мало, во всем нужен контроль, внимание, даже движения тела должны быть правильными. Через такой контроль у вас устанавливается очень хорошая стратегия, это очень хорошая подготовка к шахматке. Людям это тоже приятно, куда бы вы ни поехали, вы везде будете счастливы. Тогда шахматка и все остальное будет возможно.

Важен равностный ум, не слишком кому-то радоваться, не слишком на кого-то злиться, будьте умеренными. Все время помните о доброте живых существ. И внутри всегда будьте добрыми, это настоящее счастье. Не держите обиды, что бы люди ни сделали, сразу же пропускайте это мимо, прощайте их, и для вас это самое большое удовольствие. А если вы удерживаете обиду, это худшее наказание. Например, некоторые люди двадцать лет себя мучают из-за того, что кто-то раньше совершил ошибку, а они все время думают об этой проблеме. Это самоистязание. Если вы попросите у такого человека прощения за какие-то ошибки, он скажет вам: «Не только это, десять лет назад ты сделал то-то и то-то». Если вы скажете: «Простите меня за это», он скажет: «Не только это, двенадцать лет назад, двадцать лет назад ты тоже так-то сделал». У них внутри говно.

Будда полностью противоположен. Даже если человек говорил ему много всего плохого, и на следующий день просил у Будды прощения, Будда говорил: «А за что мне вас простить? Я на вас не держу никакой обиды». Он моментально забывал их ошибки, поэтому говорил: «За что мне вас прощать? Я давно простил». Я сам живу таким образом – внутри прощаю, это очень полезно, я не держу никаких обид. И также постоянно ваш ум должен быть побуждаем любовью и состраданием. Тогда это настоящее счастье.

Взгляните на такую ситуацию. Есть история, как однажды один царь отправил Будде корону. Ананда спросил, почему он отправил корону, почему не пришел сюда сам? Это мы, обыватели, смотрим таким образом, а Будда сказал: «Ананда, не говори такого, то, что он отправил свою корону, это очень большой шаг. Его это не хотело ничего такого, но он еле-еле отправил эту корону, поэтому это очень большой шаг с его стороны». Будда сказал: «Он хотел прийти, но его это ему не позволило». На следующее утро Будда сказал: «Ананда, готовься, мы отправляемся в это царство увидеться с этим царем». Ананда спросил: «Будда, это так некрасиво, что подумают люди?» Будда ответил: «Что подумают люди, не имеет значения. Его это не позволило ему прийти сюда, а мое сострадание не дает мне оставаться здесь, я пойду туда». Когда я читал эту историю, я плакал. Это невероятная философия! Вы

думаете, что философия – это что-то сложное, вот это – философия! «Мое сострадание не дает мне оставаться, я должен поехать». Кто так думает? Мы всегда думаем о том, что нам выгодно, а Будда говорит: «Мое сострадание не дает мне оставаться здесь, я пойду». Очень редко мы так делаем! Посмотрите на свою жизнь, почему вы бегали туда-сюда? Потому что мне там было приятно, потому что там мне было выгодно, а из сострадания, что вы делали? Ничего на памяти нет! Помните об этом, это практика.

Теперь, что касается равностного ума, который объясняется в рамках техники обмена себя на других. Здесь есть шесть относительных обоснований и три абсолютных обоснования, которые приводят вас к мысли, что необходимо развить равностность, и если вы кому-то помогаете, то одинаково помогаете всем живым существам, и если хотите избавлять от страданий, чтобы вы избавляли от страданий всех живых существ. И нет причин, по которым вам кому-то следовало бы помогать, а кому-то нет.

Итак, вначале мы рассмотрим шесть относительных доводов, среди которых – три довода с точки зрения других, и три довода с точки зрения вас самих. Три довода с точки зрения других, среди них первый: вам необходима равностность, если вы хотите сделать что-то хорошее, то вам нужно одинаково хорошо поступать ко всем живым существам, потому что первое обоснование – они все одинаково хотят быть счастливыми и одинаково не хотят страдать. Они не желают ни малейшего страдания, а что касается счастья, то они не испытывают в нем удовлетворенности, сколько бы у них ни было, они хотят большего. Они переживают мирское счастье, которое не является настоящим счастьем, а настоящего счастья они никогда не испытывают. Это очень сильное основание, на основе которого вы себя спрашиваете: зачем мне проводить между ними различия, они все одинаково хотят быть счастливыми, одинаково имеют право быть счастливыми. Итак, у них у всех есть право быть счастливыми, поэтому, пусть они будут счастливы! Если я буду им помогать, то буду помогать всем одинаково, не буду проводить деления между ними.

Второе обоснование: потому что они подобны десяти нищим. Все живые существа подобны десяти нищим, им всем не хватает счастья. Например, из десяти нищих кто-то вам может улыбаться, а кто-то не улыбается, и вот если вы говорите, что тем, кто вам улыбается, вы дадите еды, а с теми, кто вам не улыбается, вы едой не поделитесь, – это нехорошее обоснование. Это детский образ мышления. Улыбаются они вам или нет, смотрят на вас или нет, здесь самое главное основание в том, что они одинаково нищие, одинаково голодны. Итак, вы помогаете одинаково всем этим десяти нищим. Точно также и все живые существа подобны этим десяти, им всем не хватает счастья. Они постоянно испытывают какие-то проблемы, какие-то страдания из-за болезни омрачений. Думайте таким образом и тогда вы породите чувство равностности ко всем живым существам. Не проводя между ними различий, вы скажете: «Я одинаково желаю счастья всем живым существам, разницы нет». А иначе, если вы упустите, хотя бы одно живое существо, скажете, что вот этому я не могу пожелать счастья, тогда вы не сможете развить бодхичитту. Когда я был в Новой Зеландии, однажды поспорили два человека, это были Сандра и Фрэнк. Фрэнк был монахом, а Сандра просто женщина из Новой Зеландии. Когда они поссорились, я их успокоил. Я сказал этой женщине, Сандре: «Вы развиваете бодхичитту, вы хотите породить бодхичитту, вам нужно любить всех живых существ». Она сказала: «Да, да, я люблю всех живых существ, кроме Фрэнка». Это детское отношение. Такого не должно быть, если хотя бы одно живое существо вы исключите из объема всех, это уже не будут все живые существа. Если одно исключено, то это уже не могут быть все живые существа. Тогда невозможно породить бодхичитту. Поэтому очень важна равностность по отношению ко всем живым существам, каким бы характером они ни обладали, они все одинаково хотят быть счастливыми и у них у

всех есть одинаковое право быть счастливыми. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, и когда они обретут такую свободу в уме в силу моего пожелания, у них характер станет лучше. Когда нет омрачений, отличный характер будет. Наоборот, людям с тяжелым характером нужно желать обретения ума, полностью свободного от омрачений. Желание здорового ума – это любовь. Если пожелать им много денег, это опасно, они смогут купить оружие и будут больше вам вредить. Но если им пожелать ума, свободного от омрачений, то это очень хорошее желание. В отношении врага это лучшее, что вы можете пожелать. Например, в отношении китайского лидера я думаю с любовью: пусть он будет добрым, пусть у него будет меньше омрачений, – тогда всем будет лучше. Поэтому получается, что тибетским лидерам в Индии нужно любить китайских лидеров.

Иногда, когда я говорю своим друзьям, что люблю китайских лидеров, они спрашивают меня: как же ты так можешь? Потому что наше понимание любви – это пожелание всем счастья, то есть оно означает пожелание успеха, временной удачи. Тогда, конечно, если пожелать им временных удач, то будет трудно решить тибетский вопрос. А то, о чем я говорю, это взгляд совсем с другой стороны. Если смотреть на любовь с философской точки зрения, то вы можете пожелать счастья даже злым духам, и если они обретут ум, полностью свободный от омрачений, то станут самыми лучшими существами. Итак, всех живых существ старайтесь видеть, как десять нищих, и одинаково всем живым существам желайте обретения безупречно здорового состояния ума.

Третье обоснование – все живые существа подобны десяти больным. Когда я получал это учение, мне было очень полезно. У меня поменялось внутреннее мировоззрение, как для вас – я не знаю. Десять нищих, десять больных – даже во сне я это чувствовал, и утром, когда глаза открываю, у меня совсем другое мировоззрение. Я вижу людей как нищих – это правда, им не хватает даже маленького сансарического счастья, а настоящего счастья они никогда не переживали, поэтому это правда – десять нищих, а десять больных – потому что они больны болезнью омрачений, а что может быть хуже болезни омрачений? Когда у человека немного тело болит, он сразу жалуется: «О, у меня то-то болит». Но мы с безначальных времен больны самой страшной болезнью – и это болезнь омрачений. Самое страшное, что может быть от болезни тела, – человек может умереть, но это не конец, у него будет новое тело, а из-за болезни омрачений, если я умру, то попаду в низшие миры, там еще больше страданий, вот это кошмар! Шантидева говорит, что когда мы заболеваем какой-то мирской болезнью, то мы очень осторожно подходим к вопросу принятия лекарств, точному следованию всем предписаниям врача, а что касается нашей хронической болезни – болезни омрачений, то к исцелению от нее мы не подходим так тщательно, это очень не мудро.

Когда я думаю о том, как опасна болезнь омрачений, в отношении мирских болезней я слушаю врача и думаю: ничего страшного, лечить – хорошо, а не лечить – ничего страшного. В конце концов, я все равно умру: если не буду лечиться – умру, и если буду лечиться – умру. Бывает так, что человек здоров, полон сил, но на завтра утром он умирает. Поэтому, если человек болеет – умирает, и не болеет – тоже умирает. Тогда мирской врач мне уже не так интересен. Самое главное – это болезни ума, те, кто лечил болезни ума, они под контролем омрачений не умирают, у них полная свобода. О, вот это мне надо! Если не лечить болезнь омрачений, то она становится все хуже, и тогда жизнь за жизнью страдания увеличиваются. Вот этого я боюсь! Вам нужно думать таким образом, и тогда мирские проблемы вас особо не беспокоят. Думайте о болезни омрачений, о том, что все живые существа страдают от болезни омрачений. Пусть они освободятся от этой болезни омрачений! Итак, я не могу одной группе желать освобождения от омрачений, а другой не желать, я желаю им всем одинаково освободиться от болезни омрачений. Здесь нужно

вспоминать пример о десяти нищих и десяти больных. Это очень полезно для развития равностности.

Теперь три относительных обоснования с вашей точки зрения. Первое обоснование – вам необходимо развивать равностность, потому что вы непостоянны. Я в этом мире лишь на короткое время, когда я покину этот мир – кто знает? Вы туристы на этой планете Земля, может быть, на несколько месяцев или на несколько лет. Зачем делить живых существ на категории и говорить, что одним я буду помогать, а другим не буду помогать? А если вместо помощи я буду им вредить, то это очень опасно! Вредоносные мысли очень опасны! Живые существа тоже непостоянны. Они со мной расстанутся, я тоже с ними расстанусь, поэтому нет времени на то, чтобы делить друг друга на категории. Итак, с точки зрения непостоянства подумайте: «Я разовью равностность по отношению к ним ко всем».

Далее второе относительное обоснование с вашей точки зрения – все живые существа по отношению к вам одинаково добры. Если кто-то дал мне сто долларов сегодня, а кто-то дал сто долларов вчера, между ними нет никакой разницы. Это вопрос времени, просто кто-то дал сто долларов сегодня, а кто-то сделал это вчера, но что касается доброты, то вы не можете сказать, что тот, кто подарил вам сто долларов сегодня, добрее. Если один человек дал вам сто долларов сейчас, а другой – через пять минут после него, нелогично говорить, что кто-то из них добрее к вам. И таким образом, среди живых существ нет ни одного, кто в прошлом не проявлял бы к вам доброты, и это можно логически доказать. Поэтому, зачем проводить между ними различия? Они все одинаково невероятно добры ко мне.

И третье обоснование с вашей точки зрения – зачем слишком привязываться к своим друзьям, они также вам и вредили. Что касается вреда, то они все нам одинаково вредили. Если вы думаете, что это мой враг, он мне вредит, поэтому я не могу к нему хорошо относиться, то ваши нынешние друзья в прошлых жизнях тоже вам вредили. Что касается вреда, то они все нам одинаково вредили, и с точки зрения помощи они также все одинаково нам помогали. По этой причине я не могу проводить различий между ними. Если вы думаете, что не можете помогать своим врагам, потому что они вам вредили, то ваши друзья в прошлых жизнях тоже вам вредили, когда были вашими врагами. Тогда с ними тоже не надо иметь близких отношений. Это логика: если такая причина, то она везде должна быть одинакова. Тогда вы понимаете, что они все, если помогают, то одинаково нам помогают, и если вредят, то также одинаково вредят. Тогда зачем делить? И таким образом равностный ум у вас окрепнет.

Далее три абсолютных обоснования. Вам нужно запомнить эти положения, и как только возникнет какая-то негативная мысль, ненормальная мысль, вы сразу же вступайте с ней в диспут. Ведите диспут со своими негативными состояниями ума, ненормальными состояниями. Тогда в вашем уме не будет очень много разных концепций, в нем станет тихо, спокойно. Если у вас не развито логическое мышление, то возникает много концепций, и вы находитесь в сомнении, в замешательстве, не знаете, что вам делать. Если у вас хорошие знания, хорошее логическое мышление, то в уме спокойно, все ясно. Вы логически понимаете, что все живые существа одинаково вам и вредили, и помогали, но они все одинаково хотят счастья и не хотят страдать. Они все как десять нищих, они все как десять больных. Это очень сильное положение. Как я могу их делить? Думайте обо всех живых существах: они все хотят счастья и не хотят страдать; они все подобны десяти нищим и десяти больным. Как я могу делить их на категории? Мне должно быть стыдно, если я начну их делить. Я буду равно их любить. Даже если вся вселенная будет против меня, ничего страшного, я буду ровно относиться ко всем живым существам. Даже если друзья буду мне

говорить: «Ты неправильно поступаешь», пусть говорят! Мое отношение будет равным ко всем живым существам. Даже если мне будут говорить: «Как ты можешь любить своего врага?» – меня это не может остановить. Тогда равенность станет сильной.

Таким должен быть ваш образ мышления, это не обязательно выполнять, сидя в строгой позе медитации, просто думайте таким образом. Если в течение дня к вам придут ненормальные мысли, в это время вспоминайте о Дхарме и ведите диспут со своими негативными состояниями ума. Когда ваша вера становится слабой, спросите себя: «Почему ты не веришь?» – «Потому что у меня проблемы, я болею, дети болеют, а Будда мне не помогает, божества мне не помогают». Тогда применяйте аргументы, спросите себя: «Ты когда принимал прибежище? Сразу результата не может быть». Мы думаем, что когда мы стали буддистами, мы прочитали мантры, помолимся, и божества нам сразу помогут, но в жизни возникают проблемы, и наша вера слабеет, мы начинаем думать, что Будда и божества нам не помогают. Вам нужно понимать, что быстрого результата не бывает, все ваши проблемы – это результат вашей прошлой кармы. Результат кармы не может проявиться быстро, прямо сегодня. Так логически доказывайте это своему уму.

Еще один вопрос задайте своему уму: «Почему ты не веришь?» – «Потому что я не вижу Будду» – «Но ты не видишь многих вещей, тогда у тебя носа нет, потому что ты его не видишь. Свой мозг ты тоже не видел, значит, у тебя нет мозга». Если ваша логика такая, что я не верю, потому что не вижу, – значит, у вас нет мозга, потому что вы его не видите. Тогда ваши негативные состояния ума станут слабее. Так вам нужно вести с собой диспут, и тогда неправильным мыслям в вашем уме не будет места. Тогда ум будет всегда спокойным, ясным. И далее, если вы мыслите логически, то все благие качества ума у вас порождаются намного легче. Это буддийская практика.

Буддийская практика – это не обязательно вставать рано утром, читать мантры, стучать в даммару, звенеть в колокольчик, самому не спать и другим не давать. Самая эффективная буддийская практика – это менять образ мысли, делать ум более широким. Узкое мышление – думать только об этой жизни, тогда вы будете думать, что деньги – это самое главное. Но если вы знаете, что эта жизнь – это одна маленькая жизнь из череды многих жизней, что у прошлых жизней нет начала, а у будущих жизней нет конца, тогда, если вы посмотрите с этой перспективы, то поймете, что деньги – это очень узкая цель, они не играют большой роли в жизни. Потом вы придете к мысли, что благие качества ума, заслуги – это самое главное. Вы это будете понимать. Поэтому очень важно узкие мысли делать шире, думать не только о своем благе, а о благе всех живых существ, тогда ваше благо придет к вам само. Вот так узкие мысли делайте широкими, нездоровые мысли делайте здоровыми. Это буддийская практика.

И когда вы становитесь немного более нормальным, если приступите к развитию шаматхи, тогда на сто процентов вы сможете развить шаматху. А иначе, если вы приступаете к развитию шаматхи с ненормальным состоянием ума, с сильным эгоизмом, то станете еще ненормальнее.

В этом году на Байкале после учения состоится коллективный ретрит по Ямантаке после посвящения Ямантаки. Это коллективный ретрит по Ямантаке в течение двух недель для всех, и для тех, кто будет развивать шаматху, и для тех, кто не развивает шаматху. Двадцать первого августа состоится огненная пуджа. Это также будет очень хорошей подготовкой для тех, кто будет развивать шаматху. Итак, в течение двух недель это немножко расслабленное время ретрита по Ямантаке, три сессии, а затем уже интенсивный ретрит по шаматхе.

Говорится, что ретрит нужно выполнять так, чтобы он был подобен форме риса. Если взять зерно риса, то видно, что кончик у него тонкий, затем в середине он потолще, а затем снова становится тонким. Так и ретрит нужно начинать не слишком интенсивно, а так немного расслабленно, затем постепенно наращивать интенсивность, и в конце вы снова постепенно расслабляетесь. Спортивный тренер вам скажет то же самое, не нужно напрягаться с самой первой тренировки, первое занятие должно быть таким простым, легким, а далее постепенно вы усложняете его.

Так же и с ретритом по шаматхе. Первая неделя должна быть не слишком строгого ретрита, а затем ретрит должен становиться все строже и строже. Затем, когда вы будете заканчивать, то нужно также постепенно расслабляться, чтобы ретрит становился все более расслабленным, чтобы в будущем вам хотелось медитировать снова. Нехорошо выполнять ретрит так, чтобы он был слишком интенсивным, так, что вы полностью устаете за время ретрита. Когда вы полностью устали, вы прекращаете ретрит, это неправильно, иначе, если в будущем вы услышите слово «ретрит», вы сразу испугаетесь. Итак, постепенно вам нужно расслабляться все больше и больше, чтобы у вас было такое чувство, что вы могли бы дальше продолжать ретрит, но теперь вам нужно его остановить, потому что на вас есть другие обязанности: «Поэтому пока мне нужно остановить свой ретрит, но я снова вернусь к медитации». Так поступали великие мастера прошлого и говорили об этом, исходя из собственного опыта.

Итак, увидимся с вами на Байкале. Три абсолютных обоснования я объясню вам в следующий раз, потому что за короткое время я объяснить это не смогу. Этих шести обоснований вам достаточно, обдумывайте их, и вы придете к очень сбалансированному состоянию ума, очень полезному для вас.

Итак, наш ретрит закончился, мы возвращаемся, и нам нужно возвращаться более добрыми людьми, с более сбалансированным умом, а также с более удовлетворенным умом, с пониманием того, что сансарические объекты подобны соленой воде, чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Вам нужно возвращаться с любовью к себе, с заботой о себе. Если человек не может любить себя, не может заботиться о себе, как он может полюбить других, как он может позаботиться о других? До сих пор вы не знали, как о себе позаботиться, до сих пор вы не любили себя как полагается. Поэтому вы в сансаре. Вы желаете себе полностью неправильного, того, что приносит больше проблем. Вы никогда не желаете себе того, что действительно полезно, это совершенно здорового ума. Это настоящая любовь к себе. У вас все время желание обрести больше денег, власти, водки, или отправляться в разные места, чтобы другие вас слушали, но все это создает вам только большие проблемы. Вы хотите, чтобы все вас слушали, но что в этом приятного? Вы встаете, и все встают – что вам в этом приятного? В контроле над другими людьми ничего полезного нет. Полезен контроль над самим собой. Муж старается контролировать жену, жена старается контролировать мужа, что в этом счастливого? Все хотят контролировать друг друга. Самое главное – контроль над самим собой. Муж контролирует сам себя, жена контролирует сама себя, и тогда спокойствие и мир сами придут. Дети тоже могут сами себя контролировать, необязательно это должны делать родители. Родители только будут рады этому.

Старайтесь себя усмирить, старайтесь себя контролировать, это очень хорошее желание. Поэтому сегодня я научил вас, как любить себя, как заботиться о себе, и это называется отречением. Далее необходим следующий шаг, этого недостаточно, вам нужно полюбить всех живых существ, заботиться обо всех живых существах, потому что все они были к вам



очень добры, как же вы можете стремиться только к собственному освобождению? Если вы так поступаете, то это стыдно, это неблагодарность. Поэтому вначале развейте равностный ум, а далее возрастите бодхичитту. Когда вы породите бодхичитту, она заключает в себе невероятные преимущества. В настоящий момент вашей целью должно быть не состояние будды, в настоящий момент ставьте цель – стать бодхисаттвой. Люди, которые хотят похудеть, не говорят, что они хотят сразу сбросить сорок килограммов, они говорят, что хотят сначала похудеть на пять килограммов, потом еще на пять килограммов, а сразу на сорок – это невозможно. Также и буддой сразу стать невозможно, сначала нужно стать бодхисаттвой, добрым человеком, который заботится обо всех живых существах больше, чем о себе. Вот таким святым человеком я хочу стать. И это возможно, существуют полные инструкции.

Шантидева говорил, что те, кто развил бодхичитту, накопят тем самым невероятные заслуги. Невероятные заслуги у них накопятся сами собой, и невероятно большое количество негативной кармы очистится само собой. Говорится, что если бы заслуги, накопленные с бодхичиттой, имели форму, то всего пространства не хватило бы, чтобы их разместить. Это невероятные заслуги! Даже будды и божества будут кланяться вам, когда вы станете бодхисаттвой. Когда на нашей планете появляется вновь рожденный бодхисаттва, то все будды и божества ценят его, заботятся о нем больше, чем о собственной жизни. Как, например, когда в царстве рождается принц, то царь и царица заботятся о новорожденном принце как о самом драгоценном. Потому что это будущий король. Бодхисаттва – это будущий будда, который приведет неисчислимое количество живых существ к состоянию будды. Вам, русским людям, в одной этой жизни стать бодхисаттвой есть шансы, а что касается достижения состояния будды, то я думаю, что для вас вероятность этого очень маленькая, может быть, одна на миллион, а стать бодхисаттвой – может быть, один к ста.

Итак, теперь отправляйтесь, те, кто приехал издалека, кому-то нужно уезжать, ехать очень далеко, и отправляйтесь с таким внутренним сокровищем, которое великие мастера прошлого передавали друг другу из уст в ухо, и которое в этот раз я передал вам. Теперь у вас есть определенная алхимия, с помощью которой вы могли бы превратить ваши тело, речь и ум в золото. Итак, будьте счастливы и счастливого вам путешествия!