

Геше Джампа Тинлей  
Осенние учения  
Лекция № 7  
27.11.2023  
г. Москва

Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, и с моей стороны и также с вашей стороны очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Это наша главная цель для практики Дхармы. Главная цель – достичь состояния будды на благо всех живых существ, это невероятная цель. Но просто иметь такую цель недостаточно, нам необходимо что-то делать, чтобы достичь этой цели. Если наша деятельность такова, что понемногу мы приближаем себя к состоянию будды, то в этом и есть смысл нашей жизни.

Если говорить о людях, обо всех живых существах, то у большинства в жизни нет цели. Просто кушать, просто переживать то, что с ними происходит — в этом случае у них нет никакой цели, и это неправильно. А у некоторых цель ориентирована в неправильную сторону. Они думают, что эта цель приведет их к счастью, но в действительности она ничего им не даст — это пустая трата времени. Когда люди думают, что станут счастливы, если разбогатеют, если прославятся, обретут особое могущество — это тоже глупая цель. Если сравнивать отсутствие цели и вот такие цели, то не иметь никакой цели вообще было бы лучше. В этом случае вы бы прожили свою жизнь спокойнее. Особой пользы обществу вы бы не принесли, но и не навредили бы обществу.

Самое лучшее — это иметь цель. Высшая цель — это состояние будды, средняя цель — это достижение освобождения, цель еще более низкого уровня — это обретение высшего перерождения в следующей жизни. Цель сделать что-то хорошее для того общества, в котором вы живете, — это тоже хорошая цель. Если у вас появляются такие цели, то в соответствии с вашей целью ваша жизнь становится значимой. Чтобы ваша жизнь обрела наибольший смысл, вам необходима высшая цель — достичь состояния будды на благо всех живых существ, но при этом вам нужно готовиться к худшему. А что такое худшее — это не какая-либо трагедия в вашей жизни, это тот случай, когда наступит смерть, и в момент смерти у вас проявится отпечаток негативной кармы, который приведет вас к перерождению в низших мирах. Хуже этого быть не может. Для вас нет ничего хуже такого положения дел. Готовы ли вы к этому?

Что касается причин для перерождения в низших мирах, подобных коронавирусу, то таких причин в вашем уме очень много. Это вопрос проявления этих причин. Как, например, врач может сказать, что в нашем теле существует большое количество разных субстанций, потенциально приводящих к раку. У всех они есть, и вопрос лишь в том, проявляются они или нет. Поэтому не думайте так, что вот кто-то страдает от рака, а мне это не грозит, потому что у нас у всех есть причины рака, и если они сложатся, если все причины соберутся вместе, то такая болезнь проявится. Умные, мудрые люди знают, что у каждого человека в теле есть определенный потенциал к раку и поэтому еще до того, как эта болезнь у них проявилась, они предпринимают определенные профилактические средства. Например, они знают, какую пищу можно принимать, а какая им вредна. От вредной пищи они отказываются — так поступают умные люди. Они таким образом проводят профилактическое лечение. Таким же образом и в нашем уме есть все причины для рождения в низших мирах. Если говорить о количестве причин, то потенциал к тому, чтобы заболеть раком в нашем теле намного меньше, чем такой потенциал в нашем уме, приводящий к перерождению в низших мирах.

Я вас не пугаю, но если вы будете об этом знать, в этом случае вы будете осторожны в этом отношении. Именно этих вещей в действительности и нужно бояться. До этого я не беспокоился по поводу того, что могу заболеть раком, но когда узнал о таких вещах, то теперь уже начал задумываться о том, что мне можно есть, а чего мне есть нельзя. У любого человека есть такой потенциал заболеть раком. Вам нужно понимать: то, что вы не болеете раком, это большая удача. Ученые знают, что у вас есть потенциал к раку, и если вы не болеете раком, то они говорят: «Повезло!» Мы об этом не думаем, поэтому пребываем в шоке, когда узнаем об этой болезни. Но мы не задумываемся о том, как же нам везло не болеть раком такой долгий промежуток времени до этого. То есть мы думаем совершенно наоборот в этом случае. И это знание. Благодаря таким знаниям я буду делать всё, что от меня зависит, чтобы в моей жизни такого не произошло.

Если говорить о том, каким образом мы устраняем свои страдания страданий, то мы решаем только те проблемы, только те страдания страданий, с которыми сталкиваемся прямо сейчас. Это глупый подход. Все живые существа подвержены страданиям, и в основном это грубые страдания, страдания страданий. Также есть и страдания перемен, но это уже более высокий уровень. А что касается того, каким образом люди решают свои проблемы, то в основном они стараются избавиться от страданий страданий и только тех, которые происходят в настоящий момент времени. Они даже не пытаются как-то заблаговременно предотвратить будущие страдания страданий.

Если говорить о том, какая разница между мудрецом и глупцом, то глупец – это тот, кто решает свои проблемы страдания страданий, которые испытывает в настоящий момент времени, а мудрец способен также предотвращать и большое количество будущих страданий страданий заблаговременно, профилактическим образом. Это могут знать даже обыватели. С пониманием науки вы становитесь способны решать определенные проблемы, которые у вас могут наступить в будущем, в этом помогает наука. Политология, например, тоже помогает предотвращать определённые проблемы, которые могут возникать в будущем, также и экономика. Что касается тех страданий страданий, которые могут возникнуть в будущем, то с их предотвращением может помочь современное образование.

Если же говорить о страдании перемен, то современное образование не поможет в решении таких проблем, потому что оно даже не знает, что такое страдание перемен. Что касается всепроникающего страдания, то это полностью за пределами их понимания. Однако это наша главная проблема! Если говорить о страданиях страданий, которые могут возникнуть через несколько лет, то такие страдания способны понять ученые, наука. В буддизме же говорят о тех страданиях страданий, которые могут возникнуть в следующей жизни. Этого ученые уже не понимают. Это выходит за пределы их понимания. Итак, что наступит раньше – вторая половина этой вашей жизни или следующая жизнь, сказать очень трудно. В буддизме намного серьезнее относятся к тем страданиям страданий, которые у вас могут возникнуть в следующей жизни, после смерти, и это важнее, чем те страдания страданий, которые у вас могут проявиться уже через несколько лет и о которых вы сейчас все беспокоитесь.

Вы думаете: «Если экономический кризис будет продолжаться, что тогда будет со мной через пять лет? Что я буду кушать?» Да, это возможные будущие страдания страданий, но они не так опасны. С другой стороны, я хочу вас успокоить. Россия обладает очень большим запасом ресурсов, поэтому от голода вы не умрете. Довольствуйтесь тем, что есть, меньше кушайте, пейте больше воды. От этого ваше здоровье будет лучше, и не потребуется тратить много денег. Также нет необходимости иметь много одежды. Она нужна для того, чтобы вам было тепло, а не для красоты.

Красота должна быть у вас внутри. Красивая одежда — это не главное. Это мой вам совет. Это антикризисные меры. Меньше кушайте, кушайте здоровую пищу, без химии, смейтесь больше, занимайтесь физкультурой, пейте много воды. Ученые говорят, что когда мы делаем свой желудок пустым, это очень хорошо. Если вы не принимаете пищу шестнадцать часов, то бактерии, которые способствуют развитию рака, умирают. Благодаря этому вы получите здоровое тело. Поэтому такие антикризисные меры очень хороши. Но если после смерти вы попадете в ад или другие низшие миры и попросите меня: «Геше-ла, помогите мне!» – то, чем я могу помочь? Вот эта проблема серьезнее. Если в этой жизни вы станете бедными, то ничего страшного, наоборот, в конце концов вы скажете, что благодаря тому, что я обеднел в этой жизни, у меня появилось масса времени для практики Дхармы. Поэтому мастера Кадампа поговорили: «Не радуйтесь богатству, а радуйтесь бедности». По поводу того, чего вы очень боитесь, мастера Кадампа говорили: «Радуйтесь бедности!»

Если у вас есть богатство, то вы будете стараться его у себя удерживать, и из-за этого спорить с другими, у вас появится масса проблем. Будучи бедными, вы будете заниматься практикой Дхармы. «Бедность — это украшение практика Дхармы», – так говорили мастера Кадампа. Вам не нужно специально делать себя бедным человеком, но если вы бедны, то можете быть счастливы. Но я бы сказал так, что вовсе не обязательно быть бедным человеком, потому что, если вы богаты, это тоже хорошо. У богатства есть свои преимущества, у бедности есть свои преимущества. У счастья есть свои преимущества, у страданий есть свои преимущества. Поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь счастью, а радуйтесь страданию». Но они говорили это с одной стороны, с одной точки зрения. Здесь не нужно понимать это так, что страдание – это обязательно хорошо, а испытывать счастье – не нужно.

Это рассуждение с одной стороны, а с другой стороны некоторые мастера Кадампа также говорили, что если я счастлив, то это очень хорошо, потому что я смогу делиться своим счастьем с другими живыми существами. Если я богат – это хорошо, потому что я могу делиться этим богатством с другими людьми. Когда в уме есть забота о других, то и богатство – это тоже хорошо и бедность – тоже хорошо. Это зависит от состояния ума. С эгоистичным умом – и богатство не хорошо, и бедность тоже не хороша. Все зависит от корня, который преобладает в вашем уме — эгоистичный ум или ум, заботящийся о других. Если у вас в уме преобладает ум, заботящийся о других, в этом случае страдание — это хорошо, и счастье — это тоже хорошо. Самое важное – этот внутренний фактор.

Если у вас внутри есть ум, заботящийся о других, и кто-то вас хвалит, то вы с этим согласитесь: да, это правильно. Почему? Если вас хвалят, то другие люди будут вам доверять, и благодаря этому вы сможете помогать другим. Чтобы помогать людям, вам нужно, чтобы люди вас уважали, вам верили. Поэтому, когда вас хвалят, здесь вы соглашаетесь. Но внутри вы понимаете, что хотя у меня таких качеств нет, но благодаря этой похвале, другие люди будут больше меня уважать. А благодаря тому, что меня будут больше уважать, я смогу больше помогать другим. То есть, здесь все зависит от состояния ума. Если у вас внутри эгоистичный ум, и вас хвалят, вы соглашаетесь: «Да, я такой!» – то здесь вы как бы обманываете других. Поэтому в то время, когда внутри у вас эгоистичный ум, хвалить вас нехорошо. Поэтому, хвалят вас или критикуют, это неважно, самое главное – каким состоянием ума вы при этом обладаете.

Когда я медитировал в горах, в Дхарамсале, я в шутку говорил своим друзьям, что для меня, когда меня хвалят – это хорошо, и временное счастье для меня тоже очень хорошо, потому что состояние нирваны ещё очень далеко от меня. Они мне говорили: «Вы сейчас говорите о чём-то противоположном!» Но я отвечал, что это не противоположные вещи,

что я говорю с точки зрения здравого смысла. Всегда нужно придерживаться золотой середины. Тибетцы и русские склонны к крайностям – услышали какие-либо слова и полностью туда скатываются. Вы не можете придерживаться золотой середины. Если вам кто-то, например, Жириновский, говорит, что вам нужно радоваться похвале, то вы сразу же соглашаетесь и впадаете в эту крайность. Когда мастера Кадампа говорят, что радоваться похвале нельзя, а нужно радоваться критике, то вы тут же впадаете в другую крайность. Это потому, что вы не умеете придерживаться золотой середины. А что такое золотая середина? Хвалят вас или критикуют, не имеет значения, временное счастье вы испытываете или временные страдания — это не главное, а главное — это то, каким состоянием ума вы в этот момент обладаете. Я произнес им такие слова.

Если в вашем уме есть ум, заботящийся о других, в этом случае все варианты хороши. В этом случае, даже если меня хвалят, говорят, что я Манджушри, я соглашаюсь. Но в этом случае внутри преобладают мысли заботы о других. Если люди верят, что я Манджушри, благодаря этому я могу им помогать. Как папа с мамой. Если хвалят, я буду играть, как будто я рад этому, но цель – это помощь другим. Самое главное – это состояние ума. Если внутри у вас нет ума, заботящегося о других, преобладает эгоистичный ум, и вы надеваете очень бедную одежду, играете роль «йогина», в этом случае вы сами себя мучаете. Другие смотрят на вас и восхищаются: «Какой великий йогин!» И вы подыгрываете, говоря: «Нет, нет, не хвалите меня, я самый худший человек!» Но при этом внутри вас сидит эгоистичный ум. Тогда, в чем здесь польза? Вот этот момент является очень важным — проверьте, каким состоянием ума вы обладаете. Что у вас внутри: эгоистичный ум или ум, заботящийся о других, знаете только вы и никто другой.

Таким образом, если внутри у вас преобладает ум, заботящийся о других, то для вас все хорошо. Люди делают вам подношения, вы их принимаете, и у вас появляется долг. Это тоже очень хорошо – если у вас ум, заботящийся о других. Давайте сравним двух йогин, медитирующих в горах. Один йогин вообще не берет подношений, а другой йогин говорит: «Спасибо большое!» и берет все подношения, которые ему дают. Люди могут подумать: «Почему он берет подношения?» Потому что у него внутри ум, заботящийся о других. Когда дарители уходят, этот йогин делится всеми подношениями, которые ему дали, с животными и другими людьми. Кроме того, он думает: “Благодаря принятию этих подношений у меня будет кармическая связь с этими людьми, благодаря чему в будущем, когда я достигну результатов в практике, я смогу им помогать”. Поэтому любое подношение он с радостью принимает. Ни одного раза он не отказал своим дарителям. Все это зависит от состояния ума. Это наука.

С другой стороны, первый йогин тоже делает все хорошо, потому что не хочет набирать много долгов, возможно потому, что он думает, что не накопил много заслуг. Если вы не накопили много заслуг, то брать долги рискованно. Если вы точно знаете, что внутри вы накопили очень большое количество заслуг, тогда у вас риска нет. В этом случае дарители – это как маленькие инвесторы. У вас есть большой проект, который даст стопроцентный результат, и дарители – это все ваши инвесторы в этот проект. В будущем, когда этот проект успешно реализуется, все они получают свою долю от него. Я тоже так думаю. Когда после учения вы делаете мне подношения, я всегда думаю: “Пусть благодаря реализации моего большого проекта в будущем вы получите от него свою долю”.

Была такая история в Дхарамсале, когда мои друзья очень боялись принимать деньги из офиса Его Святейшества Далай-ламы на пропитание. Потому что эти деньги посвящались умершим людям, давались от их имени, и они думали, что если они будут кушать на эти деньги, то у них появятся огромные кармические долги. А я, наоборот, сказал им, что я делаю такое посвящение: “Пусть у меня появятся такие долги!” Что мы делаем здесь? Мы

здесь искренне занимаемся практикой. Если бы я не занимался практикой, и я бы брал такие долги, тогда это было бы опасно. Я им сказал, что на Западе, если у большой компании нет кредита, это значит, что она не очень хорошая компания. Чем больше таких кредитов, долгов, тем лучше. Потому что, благодаря этому у компании активно идет обращение денежных средств. Услышав это, у них глаза расширились. Я им сказал, что в течение дня, когда вы занимаетесь практикой и посвящаете заслуги, они тоже получают определенную долю от этого.

Итак, очень важным является состояние ума. Вам не нужно помнить о множестве разных вещей, самое главное — уясните одно правило, что основную часть времени вам нужно поддерживать ум, заботящийся о других. Я бы сказал, что всего есть два правила. Первое — основное время поддерживайте в себе ум, заботящийся о других. Второе правило — не забывайте о первом правиле! Это мои два правила для вас. Это немножко новое буддийское учение. С другой стороны, если это полезно, то это очень хорошо. Будда говорил, что учение должно соответствовать наклонностям учеников, должно соответствовать обстоятельствам, времени. Сейчас со времен Будды прошло уже очень много времени, изменились обстоятельства, и сам Будда, если бы сейчас передавал учение, то давал бы его не так, как давал две с половиной тысячи лет тому назад, оно бы было другим. Смысл был бы тем же, но форма была бы другой. Таким образом, если у вас в уме появляется эгоистичное состояние, вы сразу же должны распознавать его как корень всех ваших проблем, как самое худшее ядовитое состояние ума.

«Я, я, я, я самый главный!» — с этим эго вам нужно быть очень осторожными. Если вы замечаете, что оно возникает, скажите себе: «Пришло ядовитое состояние!» В “Ламриме” и “Ламе Чопе” очень ясно говорится, что эгоистичное состояние ума — это корень всех страданий, это врата ко всем страданиям. Ум, заботящийся о других, — это врата ко всякому счастью. Вам нужно понять механизм, самое главное — это механизм: вам нужно закрыть двери к вашим страданиям, то есть нужно устранить эгоистичное состояние ума. В этом ваша главная практика. Вы все читали много раз текст “Ламы Чопы”, в котором говорится, что эгоистичный ум — врата ко всем страданиям. Но вы не обдумываете эти строки, просто читаете текст как попугай, просто повторяя слова. Если эго — это врата ко всем страданиям, почему вы их не закрываете? Внутри вас сидит эгоистичный ум, и вы вместе с ним читаете молитвы, но при этом эго сидит спокойно. Это происходит потому, что вы не применяете эти слова на деле.

Когда вы произносите такие слова: «Эгоистичный ум является вратами ко всем страданиям», вам сразу же нужно скомандовать: «Эгоистичный ум, уходи из моего ума прямо сейчас!» С омрачениями вам нужно быть очень строгими! Если вы немного расслабитесь, то они сразу же скажут: «Хозяин шутит!» Это как в анекдоте. Хозяин приказал тараканам: «Все уходите из моего дома!» Все ушли, последний таракан идет еле-еле, хромя, на спине неся тарелки, чашки. Хозяин увидел его и засмеялся. Тогда этот таракан, бросив все, что нес, закричал остальным: «Ребята, хозяин шутит, возвращаемся!» Когда вы читаете “Ламу Чопу”, вы произносите такие слова, что эгоистичный ум является источником всех страданий, нужно его устранить, но вы говорите это несерьезно, и поэтому ваш эгоистичный ум говорит: «Хозяин шутит!» и остается с вами.

Я хотел бы рассказать вам об одной очень важной буддийской математике. Это настоящая математика, потому что, касаясь всевозможных уравнений, которые записываются на доске — это не является настоящей математикой, это лишь примеры. Настоящая математика — это те вычисления, которые вы обычно проводите в жизни. Та математика, которую вы изучали в школе, в университете — это детская математика. Сейчас я приведу вам пример настоящей математики.

Это следующее утверждение: если у вас большое эго, то вас в будущем ждут большие проблемы, если ваше эго средних размеров, то и проблемы будут средние, если эго у вас маленькое, то проблемы вас ждут тоже маленькие, а если у вас нет эго вообще, то и проблем у вас тоже не будет вообще. Это стопроцентная буддийская математика. У меня есть в этом стопроцентная убежденность. Я это проанализировал на основе закона кармы, и это стопроцентная математика. Эта математика не просто теоретическая.

На собственном опыте я очень ясно увидел, что если эго большое, то и проблемы также большие, если эго среднее, то и проблемы средние, если эго маленькое, проблемы тоже будут маленькие. Когда я был молодым, эго было большим и проблемы были большие. Затем, повзрослев, эго стало средним и проблемы тоже стали средними. Сейчас эго стало маленьким – и проблемы тоже стали маленькими. Что говорят обо мне – для меня не важно: в одно ухо слова влетели и сразу же вылетели через другое. Если бы у меня было большое эго, то слова других причиняли бы мне большую боль. Сейчас боли нет, потому что эго стало меньше. Поэтому это математика, которая работает на сто процентов. Если вы сможете сделать свое эго хотя бы немного слабее, это и будет настоящей практикой Дхармы. И ваше внутреннее тело станет немного более худым. В настоящий момент внутри вы очень толстый. Ваша фигура может быть худой, но внутри ваше эго очень толстое. Если делать его все тоньше и тоньше – это очень хорошо, а если эго нет вообще – это еще лучше.

В прошлый раз я говорил вам о причинах, сущности и функциях омрачений, и в первую очередь думайте не о других омрачениях, а только о вашем эго. Это практика тренировки ума, лоджонг. Ваши осознанность, внимательность и бдительность всегда должны проверять – присутствует эго в вашем уме или нет. Сейчас я расскажу вам, в чем разница между осознанностью, внимательностью и бдительностью. Это знать тоже очень важно. Сейчас для вас это намного более важная практика, чем шаматха. Это практика нравственности. Что касается вашей жизни, то с самого первого мгновения бодрствования, с утра и до момента засыпания ночью, можно сказать, что вы едете в автомобиле вашей жизни, и для вас очень важна осознанность.

Например, когда вы едете за рулем, вы очень осторожны, смотрите на то, что происходит спереди и сзади, по сторонам, едете не очень быстро, лимитируете свою скорость, и при этом в любой момент вы готовы нажать на тормоз. Для этого очень важна осознанность. Так, когда вы едете за рулем, у вас всегда сохраняется осознанность. Если вы потеряете осознанность, то попадете в аварию. Что касается внимательности, то она следит за тем, чтобы у вас не исчезла осознанность. Как только осознанность начинает пропадать, ваша внимательность сразу же говорит: «Вот сейчас она исчезнет, ее нужно возобновить!» Ваша внимательность приводит вашу осознанность к более продолжительному состоянию. Внимательность помогает осознанности. Осознанность также помогает внимательности. Внимательность — это как верёвка, которая держит осознанность. А осознанность проверяет, что происходит вокруг.

Поэтому Будда говорил своим последователям, чтобы они не пили ни капли водки, потому что употребление водки приводит к потере осознанности. Это главный момент. В буддизме говорится, что не следует пить алкоголь, в исламе тоже. Почему такое правило в исламе, я не знаю. В буддизме существует это правило не потому, что употребляя алкоголь, вы станете пьяным, люди будут над вами смеяться, ваша печень испортится, и вы быстро умрете. Все это не главные цели. Главная цель, почему не следует употреблять алкоголь, — если вы употребляете алкоголь, то вы тут же теряете осознанность. У вас ее и так очень мало, а здесь вы ее полностью потеряете. Осознанность очень важна. Будда говорил, что везде, где есть осознанность, появятся и все остальные качества.

С осознанностью ваша внимательность день за днём будет становиться всё сильнее и сильнее, а с хорошей внимательностью, даже если осознанность на какой-то момент пропадет, внимательность тут же вернет ее обратно. Таким образом, когда внимательность становится сильной, то в будущем шаматха дастся вам очень легко. Я понял, почему в былые времена люди за шесть месяцев могли развить шаматху, – потому что они обладали невероятно хорошей осознанностью, невероятно хорошей внимательностью и невероятно хорошей бдительностью. Также их нравственность была очень высока. Грубые омрачения в их умах почти не возникали. Таким людям достичь шаматхи действительно очень легко. Потому что они хорошо подготовлены.

Люди говорят, что раньше шаматхи достичь было легче, а сейчас это труднее. Но на самом деле это не так, это не имеет отношения ко времени. На самом деле суть здесь в том, что раньше люди были более подготовлены, поэтому могли быстрее развить шаматху. Если сейчас люди хорошо подготовятся, то они также смогут развить шаматху. Если вы сейчас искренне будете практиковать эти наставления, всегда будете поддерживать хорошую осознанность и внимательность, с их помощью проверять свой ум, не позволять негативным эмоциям и эго возникнуть в вашем уме, как только эго проявится, сразу его выдворять, все время стараться поддерживать ум, заботящийся о других, тогда в будущем вы сможете развить шаматху очень быстро. Для вас это очень важная практика, занимайтесь ею.

Только что мы с вами обсуждали осознанность и внимательность. В “Ламриме” в контексте шаматхи они обсуждаются точно так же. Теперь разберем разницу между внимательностью и бдительностью. В “Ламриме” говорится, что внимательность подобна солнцу, а бдительность подобна солнечному лучу. Солнечный луч исходит от солнца, и точно так же бдительность появляется из внимательности. Когда внимательность становится сильной, то затем какая-то часть вашего ума начинает следить за тем, чиста у вас концентрация или нет. Внимательность удерживает объект, а бдительность — это небольшая часть этой внимательности, которая следит за тем, насколько чиста ваша концентрация, появилось ли блуждание или притупленность ума.

Внимательность во время практики нравственности помогает удерживать такие объекты, как поведение тела, речи и ума, здесь это ваш объект медитации. Ваша внимательность удерживает их. Осознанность осознает действия ваших тела, речи и ума. Это и есть осознанность. Внимательность держит тело, речь и ум, не позволяет им выходить за определённые рамки. Но здесь одного удержания объекта медитации недостаточно. Поэтому бдительность призвана следить за тем, чистым ли является ваше поведение тела, речи и ума. Внимательность просто удерживает тело, речь и ум. А является ли поведение тела, речи и ума чистым, об этом знает только бдительность.

Если говорить о терминологии в английском и русском языках, то в них нет специальных слов для этих терминов, поэтому вам нужно понимать, что когда в буддизме говорится об осознанности – это означает то-то, о внимательности – это означает то-то, о бдительности – то-то. Связано это с тем, что русские и английские слова имеют множество также и других значений. Так, например, в английском языке одно и то же слово как научный термин означает одно, а как термин в политической сфере означает другое. То есть смысл одного и того же слова может меняться. Поскольку я сам являюсь переводчиком, то у меня есть преимущество объяснять эти моменты. Здесь, в буддизме под внимательностью понимается то-то, под бдительностью то-то, то есть существует особый смысл у каждого слова.

Ваша внимательность удерживает поведение ваших тела, речи и ума. И если бдительность замечает, что у вас проявилось какое-то эгоистичное состояние ума, то она тут же говорит вам об этом. Далее вы устраняете это эгоистичное состояние ума и порождаете ум, заботящийся о других, и удерживаете его. И всё время напоминайте себе о своей цели, это для вас самое главное! Почему, например, Васубандху и Асанга принесли очень большое благо буддизму? Потому что их мать с ранних лет всё время напоминала им о том, зачем они родились в этом мире.

Их мать от царя родила Асангу, а от одного брахмана она родила Васубандху. Для нее главная цель их рождения была в том, чтобы они помогли в возрождении буддизма, приходящего в упадок. Она с самых ранних лет говорила своим детям: “Я родила вас не для того, чтобы вы просто получали удовольствие в этом мире, а для того, чтобы вы внесли вклад в возрождение буддизма. Учение Будды — это источник счастья в этом мире и поэтому, если оно придёт в упадок, этот мир может и останется светлым благодаря свету солнца, но погрузится во тьму из-за отсутствия знаний. У людей будут большие глаза, но из-за отсутствия мудрости они будут слепыми. И вам для блага этих людей необходимо изучать философию и возродить мудрость Будды, чтобы она далее процветала во всём мире”. Она всё время напоминала им об этом, и поэтому они стали двумя главными держателями буддизма. Поэтому в первую очередь вам очень важно знать, что является вашей целью, а затем постоянно напоминать себе — это моя цель.

Но есть и другая история, противоположная этой, также произошедшая в Тибете, когда мужа одной женщины убил сосед. Эта женщина сохранила одежду мужа, испачканную его кровью. И всякий раз с ранних лет она показывала ее своему сыну и говорила: «Вот, посмотри, это кровь твоего отца, и цель твоей жизни в том, чтобы отомстить тому, кто его убил!» И для того чтобы достичь этой цели, сын очень много старался, много работал, делал свое тело сильным. Стоило ему только начать немножко отдыхать, как мать сразу же показывала эту одежду в крови, и он тут же вновь брался за работу. Когда есть сильная цель, и вы о ней помните, делать что-то в ее направлении, хорошее или плохое, не трудно. Здесь важна именно цель.

Если у вас нет цели, вы ничего не сможете. Главное – иметь интерес. В какой бы области вы ни захотели добиться успеха, первое, самое главное, что вам нужно — это интерес! Если у вас есть интерес, то с самого начала, может быть, вы будете очень тупыми, но позже благодаря такому интересу вы станете очень умными. Тренеры говорят, что интерес играет очень важную роль. “Если у кого-то есть интерес, то его сила духа высока, и я могу сделать из него хорошего игрока, хорошего спортсмена. А если у него интереса нет, то даже если есть талант, из него ничего не получится”. Таким образом, о чем говорилось в буддизме много лет назад, о том же в наши дни говорят опытные тренеры: интерес играет более важную роль, чем талант. А интерес возникает благодаря наличию цели. Поэтому для вас очень важно иметь цель. С того момента, как вы породите цель — достичь состояния будды во благо всех живых существ, вы будете изучать обширное учение, и всё оно будет способствовать именно достижению этой цели. Это для вас будет поворотным моментом. Это очень важный момент, вам нужно помнить об этом!

Когда я себе напоминаю, что цель моей жизни в том, чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ, то после этого я уже не могу лениться. Мой ум активно вовлекается в искусную практику. Поэтому обет бодхичитты является очень важным фактором. Главный обет бодхичитты – никогда не отказываться от своей цели достичь состояния будды во благо всех живых существ. Но для вас это особого значения не имеет, почему? Потому что с самого начала у вас не было такой цели. Некоторые мои ученики лишь как-то очень абстрактно желают достичь состояния будды на благо всех живых

существ, но при этом не проанализировали со всех сторон, почему только эта цель является достойной, а всё остальное значения не имеет. Я разговаривал с бизнесменами, разговаривал с политиками, с могущественными людьми, и могу сказать, что у них очень слабые цели. К тому же они не могут решить своих проблем, у них возникает больше проблем. Цели у них очень маленькие, очень узкие. Я сравнивал их цели со своей целью и подумал, что для меня это огромная удача – иметь такую цель. Много лет назад я написал одно четверостишие в тот момент, когда обнаружил, что для меня именно это является самой главной целью — достижение состояния будды во благо всех живых существ. И хотя у меня не было бодхичитты, но я очень чётко установил для себя эту цель. Я понял, что для меня это поворотный момент и написал такие слова. Хотя у меня не было бодхичитты, но для себя я поставил такую цель и внутри подумал, что в этом и состоит цель моей жизни — достичь состояния будды во благо всех живых существ. В это время мой мир поменялся. Все другие цели: стать самым богатым человеком, самым популярным человеком, самым могущественным человеком, – к ним у меня не осталось ни капли интереса, когда у меня появилась эта цель.

Каким образом я установил для себя такую цель? Благодаря учению по четырём благородным истинам. На основе четырех благородных истин я провел анализ и понял, что для меня не может быть более высокой цели, чем эта. И кроме этого, она реалистична. Вы можете установить очень красивую цель, но она может оказаться нереалистичной. У многих людей нереалистичные цели, все они как иллюзия, как радуга. Моя цель с одной стороны огромная, невероятная, а с другой стороны, она самая реалистичная, которую я могу достичь. Сразу не смогу, но в будущем я смогу ее достичь. Поэтому я написал эти строки и сейчас их произнесу. Я их написал после того, как установил свою цель — достичь состояния будды во благо всех живых существ.

Итак, это следующие строки: “Когда я думаю о счастье, я желаю достичь состояния будды”. Здесь говорится о третьей благородной истине, благородной истине пресечения. Вторая строка: “Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды”. Здесь говорится о благородной истине страдания и благородной истине источника страдания. Решить это, то есть устранить благородную истину страдания и благородную истину источника страдания, возможно только достигнув состояния будды. В этой строке: “Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды», – здесь я имею в виду, что только посредством практики благородной истины пути и достигнув благородной истины пресечения, я обретаю безупречное счастье. И никаким другим путем: ни разбогатев, ни прославившись, такого безупречного счастья не достичь. Только с помощью практики благородной истины пути — мудрости, напрямую познающей пустоту, достигнув полного устранения омрачений и препятствий к всеведению, посредством достижения состояния будды, я достигаю безупречного счастья. Поэтому: “Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды”.

Третья строка: “Когда я думаю о собственном благополучии, я хочу достичь состояния будды”. Четвертая строка: “Когда я думаю о благополучии других, я хочу достичь состояния будды”. В конце пятая строка: “На благо всех живых существ да смогу я достичь состояния будды”. Когда вы говорите: «Я хотел бы достичь состояния будды на благо всех живых существ», то вы подразумеваете что-то абстрактное, в этом у вас нет четырёх благородных истин. Вы думаете, что если я посвящу себя полностью благу других, то моя собственная карьера развалится, я ее потеряю. Но на самом деле это не так, поскольку для вас самая лучшая карьера — это достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда человек не способен что-то сделать для себя, то, как же он сможет таким же образом помочь другим?

В буддизме не говорится, что вы не должны думать о собственном благе, это неправильно. Вы должны думать о собственном благополучии. Размышление о собственном благополучии – это забота о себе. Забота о здоровье своего ума – это тоже забота о своем благополучии. Забота о здоровье своего тела – это тоже забота о собственном благополучии, в этом нет ничего плохого. Это не эгоизм. Вы можете подумать, что, если вы заботитесь о себе, то это обязательно означает эгоизм. Но на самом деле вот это не эгоизм. А кто такой эгоист? Эгоист — это тот, кто думает: «Я самый главный!» Это эгоист. А забота о своём здоровье, о своей карьере, источнике дохода — это не эгоизм.

Например, когда Будде кто-то подносил еду, Будда её ел. И что же, это означает, что Будда эгоист? Он кушал, заботясь о своем здоровье. Таким образом, забота о своём здоровье, о карьере — это не эгоизм. А эгоизм — это когда вы думаете, что я самый главный, и ради собственного счастья вы готовы принести в жертву счастье любых других живых существ. Эгоизм – это когда вы совершенно не заботитесь о других, вы думаете, что я самый главный, я должен заботиться только о себе, и другие также должны заботиться обо мне. «Я никому ничего не должен, но все должны мне. Я самый главный. Кроме меня, все тупые. Я умный, а остальные все тупые», — вот это эгоизм. Это глупое состояние ума.

Если говорить о привязанности и желании, то не любое желание является привязанностью. Например, желание достичь освобождения называется отречением. Желание достичь состояния будды во благо всех живых существ называется бодхичиттой, это тоже желание. Желание помогать другим – это тоже желание, и это не привязанность. Желание заботиться о здоровье своего тела – это не привязанность. Что такое привязанность? Это, например, когда вы думаете, что мое тело очень красиво, и если я его сделаю еще более красивым, то я стану счастлив. Вот это привязанность. Если вы заботитесь о своем теле, чтобы не болеть, то это не привязанность. Но заботясь о своем теле, думая, что красота моего тела – это источник моего счастья, вот это неправильно. Заботиться о своем теле – это хорошо. Но думать, что, сделав свое тело красивым, я стану счастлив, вот это неправильный путь. Это называется привязанностью.

Мы говорим о привязанности, когда есть определённый объект страданий, а вы думаете, что, получив его, вы станете счастливым. Вот это привязанность. Это очень важный анализ. Если у вас в жизни нет никаких желаний, то это очень опасно, и психологи говорят о том же. Некоторые психологи говорят, что буддийское понятие отречения является очень опасным, так как предполагает отсутствие каких-либо желаний, вас как бы умерщвляют. Отсутствие всяких желаний очень опасно, это действительно правда. Когда люди находятся в состоянии депрессии, они не хотят жить. Но это не отречение, это опасно! Когда люди пребывают в состоянии глубокой депрессии, они не хотят жить, не хотят работать, общаться с друзьями. Это состояние не является отречением.

Отречение означает, что вы понимаете страдательную природу сансары и хотите достичь состояния освобождения, то есть у вас появляется новый интерес, о котором раньше вы не знали. Это называется отречением. Поэтому лама Цонкапа в «Трёх основных аспектах пути» говорил, что критерием развития отречения является состояние, когда день и ночь вы желаете достичь освобождения. Например, даже когда вы находитесь в глубоком сне, вас спросят: «Чего вы хотите?» – вы ответите: «Я хотел бы освободиться от сансары!» Ученые провели эксперимент среди тех, кому нравятся музыка и танцы. Когда такие люди спали, ученые включали музыку, которая нравилась этому человеку, и он начинал как бы танцевать, шевеля ногами и руками в ритм музыки. Также, например, когда вы спите, если кто-то произнесет такие слова Будды: «Только нирвана — это покой», вы тут же во сне сложите руки и скажите: «Да, да, я хотел бы достичь нирваны!» У вас будет такая реакция. Вот это и означает, что день и ночь вы желаете достичь состояния освобождения, нирваны.

А бодхичитта — это спонтанное желание достичь состояния будды во благо всех живых существ. Это не просто, вам нужно приучать себя к этому раз за разом, и тогда вы придёте к тому, что даже если кто-то во сне вас спросит, чего вы хотите, то вы скажете, что только этого и ничего другого. Это вопрос интереса. Вы можете спросить: «А как такое вообще возможно?» Но на самом деле это возможно. Например, если русский мужчина влюбился в Наташу, то он все время обдумывает качества Наташи. И тогда среди ночи, если он услышит имя Наташа, он скажет: «Да, да, я её очень люблю!» Это будет его спонтанная реакция. Он скажет: «Да, Наташа – это мое сердце, я готов жить ради нее и умереть ради нее». Вы можете такому натренироваться. Это появляется благодаря определенному интересу. Почему же точно так же вы не можете породить необходимый интерес и так же стремиться к состоянию освобождения? Так тренируйтесь каждый день, и однажды вы пожелаете: “Как это было бы хорошо – достичь состояния освобождения, как было бы здорово, если бы мой ум полностью освободился от омрачений. Омрачения делают мой ум несчастным. Когда их становится меньше, насколько же счастливее я становлюсь! Если эти беспокоящие факторы полностью уйдут из моего ума, каким же это будет счастьем!” Думайте таким образом.

Когда я заболел туберкулёзом, у меня было только одно желание — освободить свои легкие от бактерий. В это время меня не интересовала красивая одежда или что-то другое, интерес был лишь в одном – устранить бактерии из моих легких. Я думал, что если однажды бактерии уйдут из моих легких – это будет для меня победой. Но получив эту победу, все равно я остался в сансаре. Другое дело, если бы раньше вместо этих вещей я занимался работой со своим умом, пытался бы сделать его здоровым. Так как омрачения еще хуже, чем бактерии. Когда омрачения полностью уходят из ума — это невероятное счастье! Когда в уме грубые омрачения – у нас грубые проблемы. Когда омрачения становятся тоньше – ум становится спокойным. Когда омрачения совсем уходят из ума — это невероятное счастье. Это логично. Поэтому даже мысль о том, как было бы хорошо, если бы все мои омрачения ушли, и мой ум стал здоровым, приносит невероятное счастье. Именно это имел в виду Будда, когда говорил, что только нирвана – это покой.

У меня появляется такой вопрос: почему вы не можете так тренироваться? Один раз так думаете, второй раз так думаете, потом у вас останется только одно это желание. В сравнении с хронической болезнью омрачений, которая находится в моем уме, все остальные телесные болезни не имеют большого значения. Если они есть, то ничего страшного. Понимая это, даже если врач вам скажет, что у вас рак, вы скажите: «Какая разница, у меня есть самая худшая, хроническая болезнь – это болезнь омрачений. Ее надо лечить. Остальные болезни мне не интересны!» Думая так, вы станете другим человеком.

Вернёмся к нашей теме. Ваша практика в том, чтобы понять причину, сущность и функцию негативных состояний ума, в особенности эгоистичного ума, и не допускать этого состояния в собственном уме. С другой стороны, вам нужно понять, что все позитивные состояния ума, и в особенности ум, заботящийся о других, это врата ко всему счастью. С того момента, как вы начинаете думать о счастье всех живых существ, вы закладываете фундамент собственного счастья. Этим вы накапливаете невероятные заслуги. Даже простые мысли о счастье всех живых существ — это уже огромная заслуга. Что касается ума, заботящегося о других, то его причина — это достоверное состояние ума. Его сущность — это лекарство и очень мудрое состояние ума. С того момента как в вашем уме хотя бы немного начинает преобладать ум, заботящийся о других, вы тут же становитесь мудрым человеком. Вам не нужно как-то специально стараться стать мудрым, вы автоматически становитесь мудрым.

С того момента как в вашем уме начинает слегка преобладать эгоистичное состояние, вы сразу же тупеете. Такова функция ума. Когда вы порождаете ум, заботящийся о других, то благодаря нему всю мудрость вы сможете породить намного легче. Все благие качества ума проявятся намного легче благодаря уму, заботящемуся о других. И вам нужно подумать так: «А как же мне породить ум, заботящийся о других? Какова его причина?» В “Ламриме” говорится о двух причинах порождения ума, заботящегося о других: метод семи пунктов причин и следствия и метод обмена себя на других. Это методы для развития ума, заботящегося о других. Что касается ума, заботящегося о других, то один из его видов – любовь, другой – сострадание, и третий — это сверхнамерение. Когда ум, заботящийся о других, видит то, как живым существам не хватает счастья, он желает им счастья, и это любовь. Когда ум, заботящийся о других, видит, как живые существа страдают в сансаре с точки зрения четырех благородных истин по схеме двадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, этот ум, заботящийся о других, желает всем живым существам освобождения от страданий и причин страданий, и это подлинное сострадание.

Такое сострадание, когда вы видите, например, что кто-то сломал себе ногу, кричит, и вы помогаете этому человеку, – это детское сострадание. Чтобы почувствовать такое сострадание, вам не нужно изучать философию, на него способен любой человек. Ученые сделали один эксперимент. Маленьким детям, одного года от роду, показали несколько картинок. На одной из них некий человек вредил другому. По реакции детей было видно, что им это не нравится. На второй — один человек помогал другому, и дети были рады увидеть такое. Это говорит о том, что мирской любви нам не нужно учиться.

Поговорим теперь о подлинной любви. С точки зрения четырех благородных истин, подлинное счастье — это ум, полностью свободный от омрачений, это благородная истина пресечения и также благородная истина пути. Вы желаете, чтобы все живые существа обрели благородную истину пресечения и благородную истину пути. Последняя является причиной обретения благородной истины пресечения. Это означает, что вы желаете, чтобы все живые существа обрели счастье и причины счастья. Счастье — это благородная истина пресечения, а причина счастья – это благородная истина пути. Чтобы пожелать этого другим, в первую очередь вам нужно пожелать этого самим себе. Если в вашем уме счастье в том, чтобы разбогатеть, то, как же тогда вы сможете другим пожелать подлинного счастья, испытать подлинное сострадание? Шантидева говорил, что если вы не можете чего-то пожелать себе даже во сне, как же того же самого вы сможете пожелать другим живым существам? Здесь он рассуждал с точки зрения четырёх благородных истин и подлинного счастья.

Сверхнамерение – это когда на себя вы принимаете ответственность. Здесь ваш ум, заботящийся о других, становится очень сильным, и вы желаете всем живым существам безупречного счастья и освобождения от всех страданий, это любовь и сострадание. Далее вы говорите, что одного этого недостаточно, я принимаю на себя ответственность за то, что сам всех живых существ избавлю от страданий и приведу их к безупречному счастью. Вот это является сверхнамерением. Говоря о бодхичитте, нужно выделить две ее составляющие: это сострадание, созерцающее живых существ и мудрость, созерцающая состояние будды. Сострадание, созерцающее живых существ, – это аспект метода. Мудрость, созерцающая состояние просветления, в большей степени имеет отношение к мудрости, познающей пустоту. Даже если вы не понимаете теорию пустоты, иметь намерение достичь состояния будды с осознанием, что это лучший способ приносить благо живым существам, это уже очень хорошо. Когда вы думаете, что, достигнув состояния будды, я действительно смогу приносить благо живым существам, в этом случае ваша мудрость созерцает состояние будды.

Но если это у вас связано с теорией пустоты, то вы думаете так, что мой ум пуст от самобытия, омрачения не находится в природе моего ума, и когда я применю противоядие, то все омрачения растворятся в сфере пустоты ума, и это пустое состояние чистого ума является состоянием будды. Таким образом, вам не нужно искать состояние будды где-то снаружи. Пустота омраченного состояния ума не является Дхармакаей. Дхармакаей – это пустота чистого состояния ума. Это очень ясно объяснил Джамьян Шепа, что пустота чистого состояния ума – это Дхармакаей. В настоящий момент ваш ум омрачен, но когда вы устраните омрачения, то пустота чистого состояния ума будет Дхармакаей. Она неотделима от ума. Пустота омраченного состояния ума не является Дхармакаей, а пустота чистого состояния ума – это Дхармакаей, также это и нирвана. В Прасангике Мадхьямике говорится, что нирвана — это пустота чистого состояния ума.

Вернемся к нашей теме. Для того, чтобы развить с большой силой ум, заботящийся о других, любовь, сострадание, сверхнамерение и желание достичь состояния будды во благо всех живых существ, очень важен предварительный фундамент. Два метода: метод семи пунктов причин и следствия и метод обмена себя на других являются фундаментом для развития ума, заботящегося о других. В методе семи пунктов причин и следствия говорится, что для развития любви и сострадания необходимо развить желание отблагодарить живых существ за их доброту. Вам необходимо огромное, очень сильное чувство, желание отблагодарить за доброту всех живых существ. Здесь вы можете подумать: «А как же такое вообще возможно?»

Когда у вас появляется очень сильное желание отблагодарить всех живых существ за доброту, то любовь и сострадание появляются по щелчку пальца. Но развить сильное желание отблагодарить всех живых существ очень трудно! Вы можете подумать: «Почему я должен желать отблагодарить всех живых существ за их доброту?» Вы не испытываете чувство благодарности даже к отцу или матери этой жизни! Что уж говорить обо всех живых существах? Вы забываете даже ту помощь ваших друзей, которую они оказывали вам, когда у вас были трудности. Если даже здесь у вас не возникает благодарности, тогда, как возможно развить бодхичитту? Где вы и где бодхичитта? Я это говорю не потому, что вы плохие, а потому, что у вас нет фундамента. Чувства благодарности у вас нет совсем. Но при этом вы говорите, что вы практик Махаяны, буддист Махаяны, у меня есть бодхичитта. Вы говорите так, не имея даже капли ума, заботящегося о других. Это очень стыдно! Ваша бодхичитта – это: «Я хочу достичь состояния будды, так как я стану особенным!» Это эгоистичная бодхичитта.

Чтобы породить такое чувство, что я в долгу у всех живых существ, вам необходим очень хороший фундамент. Когда ко мне пришли мысли, что я в долгу у всех живых существ, мой ум поменялся на сто восемьдесят градусов. После этого в моем уме появилось искреннее чувство любви. Бодхичитта – это нелегко. Многие люди говорят, что бодхичитта — это просто желание стать буддой ради блага всех живых существ. Но это не так просто. Вам нужно породить чувство, что у меня есть долги перед всеми живыми существами, и оно возникает из памятования об их доброте. Вам нужно помнить об их доброте, а вы не помните о доброте живых существ. Вы забываете даже тех, кто был добр к вам даже в этой жизни. Как же вы можете помнить о доброте живых существ из жизни в жизнь?

Для того чтобы породить такое желание отблагодарить всех живых существ за их доброту, в первую очередь вам необходим такой очень важный фундамент, как памятование о том, что все живые существа были вашими матерями или были вашими детьми. Если вы думаете о том, что все живые существа были вашими матерями, то это очень хорошее положение о том, чтобы помнить об их доброте. А представление о том, что они раньше

были вашими детьми, помогает еще больше усилить это чувство. В понятии “любовь” есть две составляющие, первое из которых — это чувство особой близости ко всем живым существам, а второе — это желание, чтобы все живые существа обладали счастьем и причинами счастья. В первую очередь вам необходимо породить чувство близости ко всем живым существам, и для этого очень важно подумать о том, что все живые существа в прошлом были вашими детьми, и тогда вы почувствуете к ним особую близость.

С точки зрения четырех благородных истин подумайте, как им не хватает счастья, и тогда вы будете желать им подлинного счастья: благородную истину пресечения и благородную истину пути. А для того, чтобы созерцать тот факт, что живые существа в прошлом были вашими матерями, очень важна убежденность в таком положении, что ваша жизнь существует с безначальных времен и будет продолжаться бесконечно. Вам следует обрести в этом убежденность на основе очень ясной логики. Здесь используется такой довод, что первый момент сознания ребенка в утробе матери происходит из предыдущего момента его сознания в прошлой жизни, поскольку это сознание. Здесь логика в том, что сознание должно происходить из его предыдущего момента, так как без причины оно не может существовать. Это ясная логика, доказывающая безначальность прошлых жизней. Здесь используется такая логика: первый момент сознания ребенка в утробе матери происходит из предыдущего момента этого же сознания, потому что это сознание. Если нечто сознание, то оно должно возникать из сознания.

Учёные тоже соглашаются, что, например, материя должна возникать только из собственной предыдущей причины — из материи, из ничего другого она возникнуть не может. В законе сохранения массы и энергии говорится, что не может возникнуть какая-либо новая материальная частица, вся материя возникает из собственных предыдущих моментов существования. Это логично. А те причины возникают из собственных предыдущих причин, и таким образом у вселенной начала нет. Эту теорию в буддизме знают давно. И сознание вы тоже не можете полностью уничтожить, потому что нет такой причины, которая могла бы прервать поток ума. В буддизме это говорилось две тысячи пятьсот лет тому назад. Ученые в наши дни нечто подобное говорят о материи, об элементарных, наитончайших частицах: вы не можете полностью прервать поток этих тончайших частиц, потому что нет такой причины, которая могла бы это сделать. То есть аргумент точно такой же. Нет такой силы, которая может прервать поток материи.

Таким образом, ваше мировоззрение начинает опираться на факты, и далее вы приходите к выводу, что нет ни одного живого существа, которое в прошлом не являлось вашей матерью. Когда они были моими матерями, если собрать воедино все те тела, когда они жертвовали своей жизнью ради меня, то получится целая гора Меру. Каждое живое существо вот таким образом жертвовало своей жизнью ради меня. Это не мои слова, это слова Будды. Каждое живое существо, когда в прошлом было вашей матерью, кормило вас молоком, и если собрать всё то молоко, которое вы выпили в прошлом у одного живого существа, которое раз за разом было вашей матерью, то получится целый океан молока. Это невероятная наука! Черные дыры, что в них особенного? Если существуют – хорошо, нет – ничего страшного. А то, о чем я говорю, это по-настоящему открывает нам наши глаза. Это факт, который связан с нами: все живые существа были нашими матерями, были невероятно добры к нам. Вы об этом не вспоминаете, вспоминаете только о чужих ошибках и далее на основе этого называете людей самыми худшими врагами. Поэтому вас можно назвать тупыми. Живые существа все время жертвовали чем-то ради вас. Сейчас же их омрачения сводят их с ума. Это для вас не должно иметь значения. Это же ваша добрая мать, просто сошедшая с ума. Думая так, у вас будет фундамент невероятных любви и сострадания.

Как только вы обретете убежденность в бесчисленности ваших прошлых жизней и в том, что все живые существа были вашими матерями, то почувствовать благодарность к живым существам будет уже нетрудно. Даже если по несчастью в этой жизни у вас не очень добрая мама, тем не менее, все живые существа в прошлом были вашими матерями и были невероятно добры к вам. То есть это лишь какой-то один такой неудачный случай, и поэтому, по этой причине вы не можете сказать, что все матери недобрые. Некоторые люди на Западе говорят, что их матери не были к ним особо добры, и некоторые буддийские мастера дают такой совет – думать не о матерях, а о том, что все живые существа, например, были вашими отцами. Но я бы так не говорил, я бы остался на утверждении о матери. Это маленький неправильный опыт, в котором есть тоже и ваша неправильная его интерпретация. Если вы не можете любить свою мать этой жизни, как вы сможете полюбить всех живых существ? Поэтому я не меняю утверждение о матери на кого-либо другого.

Если у вас сейчас плохие отношения с матерью, все равно в прошлых жизнях ваши матери были невероятно к вам добры. В этот раз видимо вы нашли мать, соответствующую вам: как вы тупой, такова и ваша мама. Остальные мамы в прошлом все были очень добрыми. Поэтому вы должны поменять свое отношение к своей матери, а утверждение о матери, что она была добра к вам, менять не нужно. Менять это положение на положение о том, что папа был добр к вам, не следует. Так как в реальности папа мало помогал. В этом случае это положение о доброте, эта тема раскрывается не полностью, недостаточно. Если же говорить о матери, это совсем другое дело. Посмотрите, как мать заботится о детях! Здесь очень хорошая основа для раскрытия этой темы. Поэтому утверждение о матери я не меняю. Тем людям, которые хотят это поменять, перед тем как развивать бодхичитту, вначале нужно съездить в шестую палату, полечить свой ум. Если вы не можете любить свою маму, как вы сможете полюбить всех живых существ? Сначала нужно вылечить свой ум и полюбить свою маму. А уже потом – полюбить всех живых существ. Я тему менять не буду, как говорил Будда, так я и буду делать. Здесь я буду строгим, менять тему не буду.

Благодаря такому фундаменту, памятованию о бесконечных прошлых жизнях и том факте, что все живые существа были вашими матерями, у вас появляется чувство благодарности, и далее сострадание, любовь, сверхнамерение появятся автоматически. У вас нет ума, заботящегося о других, а чтобы он у вас породился, вам очень важно думать снова и снова о том, что все живые существа были вашими матерями, что нет ни одного живого существа, которое бы не проявляло к вам доброты, думать об этом снова и снова. Затем в уме появится чувство, желание отблагодарить их за их доброту. Тогда появится ум, заботящийся о других. Когда появится ум, заботящийся о других, то любовь, сострадание, сверхнамерения проявятся намного легче. Сейчас у вас нет ума, заботящегося о других, вам нужно понимать этот момент.

Для развития ума, заботящегося о других, всё время помните про любое живое существо, что это ваша мать, просто она меня не помнит. Мастера Кадампа в ходе тренировки ума, в процессе порождения бодхичитты иногда использовали определенную технику зарождения чувства, что все живые существа были их матерями: они повторяли много раз «мама, мама, мама...». И это означало не мать этой жизни, а то, что все живые существа с безначальных времён были моими матерями и были невероятно добры ко мне. Я должен отблагодарить их за доброту. Мы говорим: «Мама, помоги!» А мастера Кадампа думали: «Мама, вы проявляли ко мне доброту, я должен вас отблагодарить!» В этом разница. Вы зовете маму, только когда у вас возникают проблемы. Мастера Кадампа говорили слово «мама» не ради себя, не с эгоистической точки зрения, они думали: «Мама, вы ко мне были очень добры, я должен отблагодарить вас за вашу доброту!»

Тренируйте свой ум таким образом. Куда бы вы ни отправились, старайтесь всех видеть вашими матерями. Матерями не этой жизни, а матерями прошлых жизней – это мои матери живые существа прошлых жизней. Это очень полезно для вас. Тогда ум, заботящийся о других, источник счастья постепенно разовьется у вас. В противном случае, я думаю, что сейчас у вас нет ума, заботящегося о других. Когда нет ума, заботящегося о других, откуда же у вас могут возникнуть подлинная любовь и сострадание? Я думаю, что сейчас у вас нет подлинной любви и сострадания. Если подлинную любовь вы породите на одно мгновение, то накопите невероятно большие заслуги! Будда говорил, что эти заслуги даже больше, чем в случае, если целую кальпу практиковать щедрость. Это подлинная любовь, а не та ваша любовь, которая смешана с привязанностью.

До свидания!