

Геше Джампа Тинлей
Ретрит по тренировке ума, лоджонг
Лекция № 3
20.04.2024 г.
г. Москва
Пансионат “Снегири”

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, в первую очередь и с моей и с вашей стороны очень важно породить правильную мотивацию, это важно для и для меня и для вас. Не только сейчас, но также и когда вы занимаетесь практикой, каждый раз вам необходимо порождать такую мотивацию: «Я выполняю эту практику для того, чтобы избежать перерождения в низших мирах; для того, чтобы освободиться от болезни омрачений и чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ». Тогда практика станет очень мощной. В конце посвятите заслуги от получения учения или от выполненной практики достижению состояния будды во благо всех живых существ. Вот эти два момента очень важны!

Даже Эйнштейн говорил о том, что один упорный труд не принесёт вам хорошего результата, но если вы трудитесь искусным образом, вот это действительно даст результат. Если вы хотите действовать искусно, то для этого очень важно иметь знания о том, каким образом правильно действовать. Это важный момент. По этой причине в наши дни в больших компаниях нанимают профессионалов, потому что они знают, как в своих областях выполнять работу правильно. Лама Цонкапа также говорил о том, что один упорный труд – это крайность, но если вы трудитесь с мудростью, это действительно даст хороший результат. Лама Цонкапа также говорил о том, что если медитируют два человека: один с хорошим знанием Дхармы, а другой со слабым знанием Дхармы, то результат будет очень сильно отличаться. Итак, упорный труд очень важен, но этот упорный труд должен быть объединён с мудростью, а мудрость возникает на основе слушания учения.

Итак, что касается второй слабости, то это рождение под властью омрачений и сами омрачения, а сила – это благородная истина пресечения и благородная истина пути. Чтобы избавиться от этих слабостей – рождения под властью омрачений и самих омрачений вашего ума, вам необходимо бороться с омрачениями. Чтобы вступить в борьбу с омрачениями, вам нужно знать, каким образом с ними бороться, иначе омрачения над вами просто посмеются. Поэтому, по поводу борьбы с омрачениями, вам нужно очень подробно знать, каким образом бороться с омрачениями, это важный момент. Бороться с омрачениями с одной точки зрения не очень трудно, а с другой точки зрения очень трудно. Почему это не очень трудно? Потому что, когда вы знаете, как бороться с омрачениями, знаете, что у омрачений нет основы, что это какая-то ложная основа, то вы устраняете эту слабость, которая основана на ложном. И невозможно, чтобы хоть какая-либо негативная эмоция, которая у вас порождается, возникла бы на основе правильного, достоверного умозаключения.

Вы думаете, что у вас есть хорошая основа для гнева, хорошее основание для ненависти к кому-либо, или хорошее основание для привязанности, но на самом деле никаких хороших оснований там нет, все это ошибочные доводы, заблуждения, это важный момент. А все благие качества ума возникают на основе достоверных состояний ума, и также они могут стать природой нашего ума, и это одна из сил. Гнев или зависть, сколько бы вы к ним ни привыкали, вы можете осваивать их день и ночь, но они никогда не станут природой вашего ума. То есть, если бы гнев был в природе ума, то везде, где есть ум, там же должен

пребывать и гнев, но так не бывает. Как, например, огонь и жар. Везде, где есть огонь, должен быть и жар. Но такое невозможно по отношению к любой негативной эмоции. Вы можете очень сильно разозлиться, почти сойти с ума, но затем постепенно этот гнев исчезнет, и потом вы скажете, что зря я разозлился, и пожалеете об этом. Почему? Потому что этот гнев разрушает покой вашего ума. Это не природа вашего ума, это болезнь, и вы устаёте от этого гнева, вам некомфортно в состоянии гнева. А если говорить о любви и сострадании, то, сколько бы вы их ни порождали, вы не устаете от них, наоборот, становитесь всё счастливее.

Причина состоит в том, что когда мы родились, нам не нужны были никакие причины, чтобы любить других. Такие эксперименты проводили также и психологи. Маленьким детям, которые ещё не умели разговаривать, показывали фотографии, где один человек помогал другому, и всем детям эти фотографии очень нравились, они улыбались, смеялись. Может быть, был какой-то один такой случай, когда ребенку с каким-то ненормальным умом не понравилась такая картинка. Затем в этом же эксперименте показывали фотографию, где один человек вредил другим и никому из детей это не понравилось. Когда мы были маленькими детьми, я точно это знаю по собственному опыту, нам не нужны были никакие причины, чтобы любить других, мы просто любили других. Такова наша природа, наш характер, мы просто любим других, и это делает нас счастливыми. А затем, когда мы вырастем, то постепенно становимся всё хуже и хуже. Когда мы были маленькими детьми, нам нужны были какие-то причины, чтобы разозлиться, но и этот гнев мы через пять минут забывали. Кто-то дарил нам шоколадку, и спустя пять минут мы уже забывали о гневе и становились хорошими друзьями. Когда мы были маленькими детьми, так работала природа нашего ума, она была такой. Но затем, когда мы выросли в обществе, то попадали в ситуации, в которых приходили к выводу, что если мы будем вести себя как-то агрессивно, более разгневанно, то это нас защитит, и мы начали принимать прибежище в омрачениях. Ваше эго постепенно становилось всё больше и больше, и из-за этого эго омрачения проявлялись намного легче.

Бороться с омрачениями просто, потому что омрачения не пребывают в природе нашего ума. Будда Майтрея в «Уттаратантре» говорит, что природе нашего ума присущи все благие качества. Это одна из причин, а другая причина состоит в том, что омрачения безосновательны, у них нет никакой хорошей основы, а что касается всех благих качеств ума, то они опираются на достоверные состояния ума. По мере того, как вы всё яснее и яснее начнёте осознавать ситуацию, у вас пропадёт всякая основа для каких-либо негативных эмоций. А для позитивных эмоций есть хорошая основа, и когда вы в состоянии позитивных эмоций, то и вы счастливы, и другие тоже счастливы. Это как лекарство, которое делает счастливыми всех, а негативные эмоции – как яд, который всем вредит. Учёные в наши дни пришли к выводу, что хороший иммунитет у нас также возникает благодаря позитивным эмоциям, а негативные эмоции, наоборот, ослабляют наш иммунитет, здоровье становится хуже.

Для меня самый лучший отдых – когда я нахожусь в состоянии позитивных эмоций, размышляю над семью пунктами причин и следствия, порождаю сильные любовь и сострадание ко всем живым существам. Это не просто практика, это также самое лучшее удовольствие. Такой образ мышления, такой ум, который любит всех живых существ, приносит большое счастье. С таким умом можно простить даже самых худших врагов, и не только простить, но и любить их больше, чем других, потому что сейчас они находятся в критической ситуации. Вот с таким образом мышления, с таким умом, заботящимся о других, как можно быть несчастливым? Это самый лучший отдых.

Когда вы хотите отдохнуть, то думаете, что обязательно нужно поехать в Турцию, поближе к морю, чтобы загорать, но это не отдых. Отдых – это когда из вашего ума уходят негативные состояния, внутри вы развиваете правильный, здоровый образ мышления, тогда у вас будет расслабляться и тело. Из-за правильного образа мышления ваше тело будет отдыхать, и ум при этом будет спокойным, потому что у вас не будет омрачений, не будет беспокойства ума. За такой отдых не нужно платить деньги. Вы можете практиковать в самолете, в любом месте. Даже в тюрьме вы можете заниматься такой медитацией, и тогда тюрьма станет лучшим местом для медитации. Многие тибетцы, которые сидели в китайских тюрьмах, говорили, что это самое лучшее место для медитации.

Однажды один геше пришел на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, и Его Святейшество спросил у него: “Как проходило ваше время в тюрьме?” Тот ответил: “Может быть, для других людей это было плохое место, но для меня тюрьма была лучшим местом для медитации, хотя дважды мне грозила опасность”. Его Святейшество спросил у него: “Какая опасность вам угрожала?” И он рассказал о том, что когда китайские солдаты уже выходили за все пределы в своих пытках, вот тут грозила опасность разозлиться на них. Геше сказал: “Я почти было разозлился на этого солдата. Но тут же я сказал себе, что нет, это результат моей кармы. Это происходит не из-за него, этот человек стал жертвой проявления моей кармы. Так он создает новую негативную карму, поэтому он мой объект сострадания”. Таким образом он не дал своему гневу проявиться. Он сказал, что дважды был на пороге вот такого состояния, что вот-вот разозлится, но не позволял своему уму это сделать.

Вам нужно практиковать таким же образом. Если у вас нет знаний, нет мудрости, то для вас это будет недостижимо, но я раскрываю вам все секреты, как это выполнять. Например, глядя на какой-то фокус, вам может показаться, что, если вы не знаете всех секретов, это просто невозможно. Но когда вы знаете секрет, тогда любой фокус вы легко сможете выполнить. Все зависит от знания секрета. С омрачениями бороться очень трудно, если вы не знаете секрета. Но если вы знаете секрет, то в одно мгновение негативные мысли у вас уйдут. Из-за одной правильной мысли вы породите правильное состояние ума. Если вы вот-вот разозлитесь, то смотрите в этот момент не с той точки зрения, что вам вредят, а с той точки зрения, что они страдают, и сразу же, за одно мгновение вы сможете почувствовать сострадание. Они находятся в более критической ситуации. Мои отпечатки негативной кармы проявляются и исчезают, а этот человек создаёт новую негативную карму. Таким образом вы сможете поддерживать состояние позитивных эмоций в любой ситуации. И это называется тренировкой ума.

Первый, самый эффективный метод прямой борьбы с омрачениями – это когда вы полностью устраняете все омрачения из своего ума посредством развития шаматхи и випашьяны, без шаматхи и випашьяны такой результат невозможен. Но развить шаматху нелегко, и далее на основе шаматхи развить випашьяну тоже нелегко, и в настоящий момент это за пределами ваших способностей. Второй метод борьбы со своими омрачениями – это сделать так, чтобы омрачения стали слабее, на это вы действительно способны, и также сделать свои позитивные эмоции сильнее – это вы действительно можете.

В шахматах опытный тренер вам скажет: «Не думай о том, чтобы поставить детский мат, потому что в этом случае, наоборот, мат поставят тебе». Шахматы придумал, наверно, индийский монах, белые фигуры символизируют позитивные состояния ума, а чёрные фигуры – негативные состояния ума. Белые делают первый ход, и таким образом далее

они доминируют над негативными эмоциями. Почему белые ходят первыми? Потому что у позитивных эмоций есть достоверная основа, а у негативных эмоций достоверной основы нет, поэтому первый ход делают белые фигуры. В шахматах в начале самое главное – это защитный ход. Чтобы сделать защитный ход, вам очень важно иметь высшую цель, но при этом готовиться к худшему.

В шахматах вашей жизни самое худшее, что может произойти, – это если внезапно вы умрёте и переродитесь в аду. Вот это будет действительно самым худшим. Это возможно по той причине, что в вашем уме находится невероятное хранилище отпечатков негативной кармы, и с точки зрения теории вероятности есть восьмидесятипроцентный шанс, что вы родитесь в низших мирах. Поэтому защитные ходы, во-первых, в том, чтобы очищаться от негативной кармы, от негативных кармических отпечатков, которые вы создавали за бесчисленное количество прошлых жизней, а во-вторых, взять под контроль свои тело, речь и ум, не позволяя им совершать негативных действий. Вдобавок к этому необходимо накапливать большие заслуги, благодаря чему ваша жизнь будет становиться всё сильнее и сильнее. Это как витамины. В одной из сутр говорится о том, что безногий человек не может прийти туда, куда он хотел бы прийти. Точно также люди, не имея ног заслуг, не могут осуществить собственные желания. Люди с ногами могут прийти, куда бы ни пожелали, и таким же образом люди с ногами больших заслуг могут исполнить любые свои желания.

Итак, очищаться от созданной ранее негативной кармы, не создавать новой негативной кармы, и также накапливать благие заслуги – это не только самый лучший оборонительный ход, но также и тот ход, который в будущем позволит хорошо напасть на свои омрачения. Это очень хорошая стратегия на будущее в борьбе со своими омрачениями. Я объясняю вам с точки зрения шахматной игры, потому что вы любите играть в шахматы на доске. Итак, то, что вам необходимо – это выстроить правильную защиту, а также не совершить дебютных ошибок, и далее в середине партии, если вы действительно хотите эффективно бороться со своими омрачениями, то первое, что вам нужно сделать – это ослабить омрачения. Вам нужно знать, каким образом обрести преимущество темпа. Преимущество темпа появляется благодаря терпению. Никакую проблему не пытайтесь разрешить мгновенно. Если вы сохраняете терпение, решаете её постепенно, то обретёте преимущество темпа. Когда терпения нет, вы все проблемы хотите разрешить мгновенно, и теряете преимущество темпа. Преимущество темпа – это нечто невидимое, но тем не менее, в шахматах для меня это совершенно очевидная вещь, благодаря сохранению терпения я могу обрести такое преимущество в шахматах. Когда появляется преимущество темпа, то начинается преобладание над оппонентом. Это тонкий момент для борьбы со своими омрачениями, терпение играет очень важную роль. Поэтому Шантидева говорил, что из всех аскетических практик нет аскезы выше терпения.

Этот геше почти было разозлился, но в этот момент он сразу же переключил свой ум, посмотрел с позитивной стороны, и благодаря этому не нарушил обета бодхичитты. И это очень счастливое состояние ума! В такой ситуации не разозлиться, сохранить покой ума, – какое же это счастье! С другой стороны, у человека может быть богатство, имущество, но, например, из-за того, что какой-то человек отпустил какое-то неприятное слово в его адрес, он уже не может нормально жить, не может спокойно кушать. Он удерживает обиду и думает о том, как бы ему ответить на это. Вот это сводит людей с ума. Обида – это яд, и это для вас самое худшее самоистязание.

Например, вот это яблоко, если я его буду держать в руке пять минут, то это уже неудобно, а если целый час, то я глупец. Зачем мне себя мучить таким образом? А если я так целый день буду держать в руке это яблоко, то я сошел с ума. Но вы можете удерживать обиду в течение пяти или даже десяти лет, и это настоящее сумасшествие. Вы говорите, что вот десять лет тому назад ты сказал про меня то-то и то-то, то есть вы держите это яблоко целых десять лет. Но зачем себя мучить таким образом? Почему вы не можете забыть об этом глупом инциденте? Поэтому и в буддизме, и в христианстве прощение – это самый лучший способ избавиться себя от болезни омрачений. Если вы прощаете другого человека, то тем самым вы оказываете одолжение не ему, а самим себе. Но вы этого не понимаете. Вы говорите: «Ладно, я тебя прощаю ради твоего блага. Ты мой дальний родственник, из-за этого, так и быть, я тебя прощаю». Но от вашего прощения ему нет никакой выгоды. Прощение выгодно вам самим. Вам нужна такая стратегия, чтобы даже если кто-то просит вас простить его, вы должны в этот момент сразу же спросить: «А за что мне вас прощать?» Если он скажет, что вот я про вас говорил то-то и то-то, то вы должны сказать на это, что того человека, о котором вы это говорили, уже нет, я лишь тот, кто похож на него. Так говорил Будда. Это очень тонкий момент.

Во времена Будды один человек очень плохо высказался о Будде. Будда на это ничего не ответил, но наоборот отругал Ананду из-за того, что тот рассердился и стал защищать Будду. Будда сказал: «Ананда, твой поступок меня очень расстроил. Меня не расстроили слова этого человека, но ты долгое время слушал мое учение, и если ты так поступаешь, тогда в чем разница между тобой и этим человеком? Между вами нет разницы». У того человека был шок из-за того, что Будда на него не разозлился и даже отругал своего ученика за то, что тот рассердился, и утром этот человек пришел к убежденности, что Будда святой. С чувством сильного сожаления от пришел к Будде, сделал постирание и сказал: «Будда, простите меня». Будда сказал: «Из-за чего я должен тебя простить?» – «Я вчера сказал о вас то-то и то-то». Будда ответил: «Того человека, которому ты вчера сказал негативные слова, уже больше нет. Я лишь тот, кто похож на него. Также и того человека, который вчера сказал негативные слова, тоже нет. Ты тоже просто похож на него. Вчера ты был очень злым, а сегодня ты очень скромный. Как может быть таким разным один и тот же человек? Мы меняемся каждый миг».

С точки зрения непостоянства нет смысла удерживать обид. И с точки зрения того, кто по-настоящему вам вредит, а кто помогает, с этой точки зрения также нет смысла держать обид. Внешние враги никогда вам не вредят, они могут быть очень полезны в развитии вашего терпения. Шантидева говорил о том, что внешние враги могут стать вашими лучшими тренерами. Что касается Духовного Наставника, то он даёт вам теоретическое учение о развитии терпения, а если говорить о том, кто по-настоящему может вас натренировать, помочь с практикой терпения, то это ваши враги, это ваш сосед, ваша жена или муж. Не только жена, но и муж тоже хороший тренер. Все одинаковы. Я раньше думал, что женщины более противные, чем мужчины. Но когда я послушал мужчин, то понял, что они тоже противные. Почему? Потому что, когда омрачения возникают внутри женщины, она становится противной, если же омрачения возникают внутри мужчины, то он тоже становится противным. Разницы нет, у всех ум одинаков, будь то мужской или женский ум. Тела немного разные, по биологической структуре мы говорим, что это женщина, а это мужчина. Но в этом нет крепкой основы. Если вы размышляете с такой точки зрения, то в таких ситуациях, в которых обычные люди злятся, вы не будете злиться, наоборот, вы будете чувствовать сострадание. И это называется тренировкой ума.

Поэтому терпение является очень и очень важным. Когда вы оказываетесь в ситуации, которая провоцирует ваш гнев, в этот момент подумайте, что для вас это очень хороший тренинг, это как ментальная сауна. Когда вы сидите в сауне, вы за нее платите деньги, даже если там невыносимо жарко, и при этом говорите: «Спасибо». Некоторые русские мужчины говорят, что это еще недостаточно жарко, и добавляют жару. Почему? Потому что они знают, что этот жар очень полезен для тела. Поэтому они говорят, что недостаточно жарко и еще добавляют жару. Точно так же вы поступите, если знаете, что эта ментальная сауна очень полезна для здоровья вашего ума. В наши дни, в XXI веке, такая ментальная сауна есть везде вокруг. И вам очень повезло, что вокруг вас очень много таких ментальных бесплатных саун, которые делают ваш ум все сильнее и сильнее. Поэтому в тексте “Восемь строф тренировки ума” говорится о том, что когда вы находитесь в окружении таких людей с очень тяжелым, негативным характером, вам нужно видеть в них драгоценность, исполняющую желания, и использовать это для развития своего ума. Люди говорят, что не нужно пользоваться другими, но на самом деле вам нужно использовать других, но мудрым образом. В большинстве случаев мы пользуемся другими так, что сами обретаем преимущество, а другие при этом его теряют. Но это глупый вид использования, это как бы злоупотребление, неправильное использование. Некоторые говорят, что я никогда не буду использовать других, но вам нужно их использовать правильным образом, благодаря чему и вам будет полезно, и им будет хорошо. Ласково разговаривайте со своей женой, она приготовит вкусную еду, в итоге и она будет счастлива, и вы будете счастливы. Вам нужна вкусная еда, ей нужно слышать приятные слова от вас, это дипломатический подход. Некоторые ненормальные мужья говорят так, что я лучше умру с голоду, но не скажу приятных слов жене. Из-за этого вы становитесь глупыми.

Итак, когда у вас нет шаматхи и випашьяны, вы боретесь со своими омрачениями так, что делаете их в первую очередь слабее. А слабее вы можете их сделать благодаря хорошему пониманию четырёх великих печатей. По мере того, как вы придёте к пониманию четырёх великих печатей, и будете всё больше и больше углублять это понимание, вы будете удостоверяться, что у ваших омрачений нет основы. Омрачения возникают по трём главным причинам. Первая главная причина – это неведение, когда вы считаете себя и других самосущими. И это главная, коренная причина. Вторая причина – омрачения возникают в силу привязанности. Не зная, что сансара обладает природой страдания, вы рассчитываете найти какое-то счастье в сансаре, и так из-за привязанности далее возникает гнев. Если вы будете правильно понимать четыре благородные истины, то не будете искать счастья в благородной истине страдания и благородной истине источника страдания, а будете искать счастье в рамках собственного ума – в свободе от омрачений. Когда нет привязанности, то даже если есть неведение, цепляние за истинность, то оно остаётся как царь без царицы. Почему в шахматах у ферзя большая власть? Ферзь может ходить и вправо и влево, как угодно. Король же может совершать ходы только вперед и назад. Корень всех омрачений – это неведение. Но если есть только неведение без привязанности, то в этом случае неведение становится слабым. Лама Цонкапа в тексте “Три основных аспекта пути” говорит, что хотя корень сансары – это неведение, но тем не менее, в силу привязанности вы вновь продолжаете возвращаться в сансаре. Неведение создает семя для вращения в сансаре, а что касается условий, то это привязанность – влечение и цепляние, восьмое и девятое звенья. Они являются условиями для того, чтобы это семя проросло, чтобы продолжалось вращение в сансаре. Поэтому, даже если есть семя, но при этом нет условий – влечения и цепляния, то оно не прорастёт.

Итак, влечение – это привязанность, а цепляние – это привязанность очень сильного уровня, когда вы думаете, что без этого объекта я не могу больше жить. Когда вы привязываетесь к власти, то сначала думаете: “Как было бы хорошо, если бы у меня была власть!” Потом все больше и больше вы привязываетесь к власти, и далее вы больше не можете жить без власти. Или привязанность к девушке: сначала вы думаете, что как было бы хорошо, если бы у меня была такая подруга. Далее вы думаете, думаете о ней, и в итоге сходите с ума. И вы говорите, что без этой девушки вы не можете жить. Но здесь нет никакой любви, это глупый страх. Вы думаете, что если не будет родителей, то ничего страшного, но самое главное – чтобы со мной была моя подруга. В этом случае вы думаете, что это объект счастья, но на самом деле он вовсе не является объектом счастья.

Следующая, третья причина, почему возникают омрачения, – вдобавок к привязанности у вас есть концепция постоянства, вы думаете: “Я буду жить долго, поэтому всё это мне необходимо”. Некоторые бизнесмены живут так, как будто им жить ещё миллионы лет. Однажды я послушал интервью Илона Маска, он говорил, что хотел бы создать такую ракету, на которой можно было бы перелететь на Марс, чтобы он туда отправился и дальше жил там: “В нашем мире опасно, в любое время может начаться война. Я не хочу умирать, я полечу на Марс и буду там спокойно жить”. Он тратит на это деньги, но даже не знает, сколько он еще будет жить. Из-за концепции постоянства он думает, что будет жить еще очень долго. У некоторых бизнесменов есть большое количество денег, и им этого мало. Почему? Из-за концепции постоянства. Когда у вас будет осознание, что вдруг завтра я могу умереть, вы будете довольны тем, что у вас есть. Таким образом концепция постоянства тоже превращается в своего рода топливо, из-за которого омрачения становятся сильнее.

Поэтому четыре великие печати очень интересны. “Всё производное непостоянно” – это то, что уменьшает определённые омрачения. “Все загрязнённые объекты имеют природу страдания” – это тоже уменьшает одно из условий для омрачений, нет ферзя. Далее: “Все феномены пусты от самобытия” – в этом случае королю вы ставите мат. Что произойдет после этого? Результат: “Нирвана – это покой”. Ум, свободный от омрачений, – это самое здоровое состояние ума, тогда и вы будете счастливы, и все вокруг тоже будут счастливы. Теоретически об этом говорить легко, но на практике реализовать это нелегко, нужно практиковать долгое время. Вместо того, чтобы подливать топливо в огонь омрачений, вам нужно, наоборот, устранить подобное топливо. И это один из способов борьбы с омрачениями.

Далее другой способ борьбы с омрачениями. То, что я вам сейчас передаю, называется обнажённым комментарием, это объяснение, как практиковать Дхарму. Обнажённый комментарий – это тот случай, когда, например, врач-отец разрезает тело мёртвого пациента, показывая своему сыну-ученику в обнажённом виде, как устроены разные органы, как лечить болезни, как функционируют те или иные органы, то есть механизм. Механизм – это самое главное. Что говорил Эйнштейн? Большое количество информации не является важным, а самое главное – это знать механизм. Если в одной области вы понимаете весь механизм, то сможете получить результат. Если вы знаете, как устроен механизм, то благодаря этому вы сможете сделать так, чтобы механизм изменился. Если вы знаете механизм рождения в низших мирах, что это происходит из-за проявления отпечатков негативной кармы, то в этом случае очищайтесь от отпечатков негативной кармы, не создавайте новой негативной кармы, и так вы закроете врата к низшим мирам, врата в ад. Таков этот механизм.

Например, если вы знаете, насколько опасен диабет, понимаете его механизм, каким образом он вредит вашим лёгким и другим органам, и также знаете, что главным образом диабет возникает из-за неправильной диеты и из-за недостатка физических упражнений, если вы знаете, каков этот механизм, то будете вести себя противоположным образом, будете придерживаться правильной диеты и заниматься физическими упражнениями. Благодаря этому постепенно уровень сахара в крови у вас будет всё меньше и меньше. Учёные в ходе исследований тела пришли к такому выводу, что если хотя бы один день соблюдать правильную диету, хотя бы один день вообще не есть сахара, то это окажет очень большое влияние на тело. По поводу диеты они также говорят, что здесь необходимо иметь много информации. Например, согласно вашей ситуации, какие фрукты вы можете есть, а какие нет, у каждого фрукта есть какой-то свой уровень сахара, и если вы знаете всё это, то сможете действовать более эффективно. Если из-за диабета вы не будете есть никаких фруктов, то не получите много витаминов. Фрукты можно кушать, но дозированно, больше нормы есть не нужно. Все это знания. Это наука. И точно также это касается нашего ума.

Мы говорим о науке об уме. Например, для того чтобы не переродиться в низших мирах, нам необходимо действовать так-то и так-то, а чтобы освободить свой ум от болезни омрачений, нам нужно делать то-то и то-то. Не просто верьте в то, о чём я говорю, сделайте эксперимент. Подумайте о непостоянстве и смерти, подумайте о страдательной природе сансары, подумайте о том, что все явления пусты от самобытия, и посмотрите, делает это слабее ваши омрачения или нет. Например, вы знаете, что изначально в вашем уме омрачения активны вот до такой-то степени, а затем, после того как вы поразмышляли над этими темами, проведите анализ точно так же, как вы берёте на анализ кровь и проверяете в ней уровень сахара, проверьте свой ум – стало в нём меньше омрачений или нет? Если у вас есть жена, то для вас это очень полезно. Спросите ее: «Я занимаюсь такой-то практикой, посмотри на поступки моих тела, речи и ума, меняются они или нет?» Потому что женщина – самый лучший диагност. Женщины видят мужские ошибки очень ясно. Скажите ей: «Пожалуйста, помоги мне. Скажи мне, становлюсь я лучше или нет?»

Но самое главное, стали омрачения слабее или нет, вы сможете понять это на основе собственного опыта. В соответствии с тем, что я только что сказал, когда ваши омрачения станут слабее, вы будете становиться счастливее. Где бы вы ни находились, уровень счастья будет всё выше и выше. Когда в уме преобладают позитивные эмоции, в этом случае всё вокруг будет для вас хорошим. Иногда я думаю, почему люди вокруг говорят, что этот человек такой страшный? Для меня нет страшных людей, все люди хорошие. Они иногда кашляют, потому что это болезнь омрачений. Кроме того, они для вас создают очень хорошие условия для тренировки ума, поэтому занимайтесь практикой. Плохих живых существ не бывает. Бывают живые существа с большим или меньшим количеством омрачений. Очень важно понимать, что не бывает плохих живых существ, это очень важный вывод.

Скажите себе, что сегодня омрачений может быть больше у них, а завтра их будет больше у меня. Почему тогда я говорю, что они плохие, а я очень хороший? Это тоже ваше эго. До тех пор, пока я полностью не избавлю свой ум от омрачений, я не могу называть себя хорошим. Но даже если я избавил свой ум от болезни омрачений, но при этом не приношу блага другим живым существам, как же я могу называть себя хорошим человеком? С того момента, как я не просто избавлю свой ум от болезни омрачений, но также и реализую весь потенциал своего ума и начну приносить благо всем живым существам, вот тогда я действительно смогу сказать, что я стал хорошим человеком. Но в этот момент вы не

захотите называть себя молодцом, потому что у вас будет очень много работы по принесению блага живым существам. Живые существа страдают, как вы можете называть себя молодцом? В вашем уме не будет ни одной мысли, что вы молодец. Вы скажете: “Для меня еще недостаточно всего, чтобы помогать живым существам. Они страдают. Пусть с этими живыми существами у меня будет кармическая связь, чтобы я смог им помочь”. Эта игра эго исчезнет из вашего ума. Вам будет не интересно, когда другие вам будут говорить, что вы молодец или вы будете сами себе говорить, что вы молодец. Это все пустые слова. Самое главное – действовать ради блага всех живых существ.

С другой стороны, для борьбы со своими омрачениями сделайте свои позитивные эмоции сильнее. Как, например, в шахматах лучшая защита – это нападение. Проконтролируйте очень важную позицию, и затем начинайте диктовать. У нас в уме есть только одно место, один стул, и если это место займут негативные эмоции, то ваши позитивные эмоции ничего не смогут с этим поделать. Также опытный тренер в футболе скажет вам, что вам очень важно владеть мячом, и если вы сохраняете контроль над мячом, то, каким бы хорошим ни был ваш противник, даже если это Месси или Роналду, они ничего не смогут сделать без мяча. Они побегут к воротам, и что дальше? Им нужно забить гол. Поэтому всегда контролируйте мяч. Итак, когда вы просыпаетесь, вам необходимо сразу же, чтобы ваши позитивные эмоции заняли активную позицию, это как начало матча, чтобы вы сразу же завладели мячом, чтобы позитивные эмоции взяли его под контроль. Итак, важен ум, заботящийся о других, подумайте о счастье всех живых существ – вот это состояние должно преобладать в вашем уме, а не эгоистичное состояние ума: “Что же такое мне сегодня сделать, чтобы люди меня за это уважали? Что же мне такое сделать, чтобы сегодня начальник начал считать меня самым лучшим своим работником? Тогда я получу продвижение по службе, в конце концов стану владельцем этой компании и скажу “до свидания” хозяину”. Вот так работает глупый, эгоистичный ум.

Самый неблагодарный – это ваш эгоистичный ум. Когда в вашем уме доминирует эгоистичный ум, тогда вы становитесь неблагодарным человеком, бесхарактерным. Такой человек является трупом, это не живой человек. В нашей жизни благодарность очень и очень важна. Таким образом, чтобы сделать себя благодарным человеком, очень важно помнить о доброте других. Если вы живёте так, что не помните о доброте других, о том, что хорошего они для вас сделали, вы принимаете это как должное, сразу же забываете об этом, и кроме того, вы думаете, каким же образом пользоваться другими ради обретения собственных преимуществ, то это совершенно нечеловеческий образ жизни. Первый шаг к порождению бодхичитты состоит в том, чтобы чувствовать благодарность по отношению к тем людям, которые помогли вам в этой жизни. В особенности это касается ваших родителей: когда вы не умели сами кушать, они вам помогали, кормили вас, и не один раз, а это было постоянно. Если вы не чувствуете благодарности к ним, то вы совершенно бессердечный человек. В первую очередь начните с этой жизни, кто бы к вам ни проявлял доброту, не забывайте ее, и вы станете благодарным человеком.

В отношении Духовного Наставника, который открыл вам глаза, который передал вам учение, если вы забыли о его доброте, то вы стали неблагодарным человеком. В начале, с точки зрения этой жизни вспоминайте обо всём хорошем, что для вас сделали другие люди, и это самый лучший способ сделать себя благодарным человеком. Никогда не думайте о том, как они вам вредили, а всё время вспоминайте, что хорошего они для вас сделали. Это очень важный шаг, который изменит вашу жизнь. Что касается меня, то я начинал не с того, что сразу думал о том, что все живые существа были моими матерями, пусть они будут счастливы. Нет, я начинал с этой жизни: вспоминал о том, что в этой

жизни родители были ко мне очень добры. Их доброту я никогда не забуду. Потом я вспоминал всех родственников, всех друзей, всех людей, которые мне помогали в трудное время, я этого никогда не забуду. Если я забуду их доброту, тогда я бесхарактерный человек. Развивайте вот такое чувство благодарности, и тогда для обид не будет места. Вы не будете думать о том, что он мне сказал что-то плохое, для этого не будет места. Когда вы думаете о доброте других людей по отношению к вам, вы становитесь самым счастливым человеком. Тогда у вас остается только одно: моя жизнь состоит в том, чтобы благодарить их за доброту. Когда мы рождаемся, мы полностью зависим от доброты других. Сейчас я рассуждаю не с буддийской точки зрения, а с точки зрения общепринятых фактов. Даже атеисты могут это понять. То, что в прошлой жизни все были нашими матерями, это немного непонятно, потому что они не верят в прошлые жизни. Но быть благодарным даже в этой жизни к тем, от кого мы зависели, когда родились – это понятно всем. Еда, фрукты не приходят к нам из пространства. Из-за того, что другие люди работали на земле, трудились, вырастили фрукты, благодаря им мы можем кушать эти фрукты. Они работают, а мы кушаем. Вы думаете, что я плачу за это деньги. Нет, даже если у вас был бы миллион долларов, но эти люди не выращивали бы фрукты, что бы вы тогда могли есть? Поэтому все мы зависим друг от друга. Все были добры к нам. Сейчас мы все это едим благодаря им. В будущем мы опять будем зависеть от других людей. Если вы размышляете таким образом, то становитесь немного более принципиальным человеком, который на хорошем фундаменте развивает бодхичитту. Человеку, у которого нет мирской благодарности, невозможно, размышляя о семи пунктах бодхичитты, стать бодхисаттвой.

С мирской точки зрения всё время вспоминайте о доброте других, и всё время думайте о том, как же мне отблагодарить других за их доброту? Это очень-очень важный момент. Также с точки зрения нашей страны, думайте о том, что о нас заботится наше правительство, у нас есть еда, есть питьевая вода, ситуация не такая плачевная, как, например, где-то в Центральной Африке. Это, может быть, не безупречная ситуация, но тем не менее, достаточно хорошая, и поэтому думайте о том, что хорошего вы можете сделать для своей страны. И это тоже благодарность. Делать что-то хорошее, взять на себя ответственность за то, чтобы сделать что-то хорошее для своей страны – это называется патриотизмом. Если вы хотите изменить свою страну, если хотите изменить общество, чтобы оно стало лучше, в первую очередь измените себя. Думайте так, что, меняя себя, я помогаю своей стране, своему обществу. И когда я делаю себя добрее, тем самым я благодарю других за их доброту. И те заслуги, которые, я накапливаю в силу своей доброты, я посвящаю счастью всех живых существ.

Я рассказываю вам о том, как я думаю, исходя из собственного опыта. Когда я думаю таким образом, то для эгоистичного ума не остаётся места. “Геше Тинлей, ты такой крутой, смотри, сколько у тебя учеников! Нет, этого мало. Тебе нужно сделать так, чтобы вся Москва к тебе пришла, все россияне. Но и этого мало. Тебе нужно поехать в Европу, Америку, ты станешь самым популярным учителем, ты же умеешь говорить красиво”, – таких мыслей у меня вообще не бывает, потому что для таких мыслей у меня нет места. Я думаю о том, как я благодарен другим людям, я думаю, что у меня мало сил, я даже не могу помочь всем москвичам, только маленькой группе. Я не могу помочь всем россиянам, как я могу помочь всей Европе? До этого еще далеко. Пока помогай себе, ты сам себе нормально помочь не можешь, как же можно помочь другим? И тогда даже учение давать не хочется. Ты сам себе нормально помочь не можешь, как ты будешь помогать другим? Вот такая сильная позитивная эмоция!

Даже давая учение, я не пускаю это в свой ум. Такой образ мышления очень хорош, в этом случае вы возьмёте своё это под контроль. Вы будете давать учение из сострадания, а не из эгоистичного ума. Поэтому всё время осознавать доброту других – это очень важный момент. Это первая тренировка. Снова и снова вспоминайте о той доброте, которую к вам проявляли другие. Это очень полезно. В моём случае, тридцать лет тому назад я медитировал в горах Дхарамсалы, у меня в пещере было очень холодно, не было теплой одежды. И я помню, как в тот момент однажды один мой друг монах подарил мне очень тёплую монашескую накидку, в которой было очень комфортно, очень тепло. Благодаря этому я далее медитировал, и я не забываю об этом. Каждый раз, когда я снова его встречаю, я делаю ему какой-либо подарок, напоминая ему об этом случае. Таким образом, никогда не забывайте о доброте других, все время помните о ней, это сделает вас счастливее. Если вы будете помнить доброту других, то увидите, что в нашем мире очень много хороших людей. Вы думаете, что хороших людей вокруг нет, потому что вы думаете о том, как другие вам вредят, и держите на них обиду. Это то, как вы смотрите на других.

Итак, это основа для того, чтобы тренировать свой ум. В методе семи пунктов причин и следствия в первую очередь вам необходимо развить равностность ума. То, о чем я вам говорю, должно изменить ваш образ мышления. Вместо того, чтобы жаловаться на других, все время вспоминайте об их доброте, что в прошлом они ко мне были очень добры, были моими матерями, в настоящем я также завишу от их доброты, и в будущем, благодаря их доброте, я достигну состояния будды. Если у них тяжелый характер, то они будут моими тренерами по развитию терпения. Для меня это преимущество, а они создают причины страданий. Если вы начнёте думать таким образом, то омрачения в вашем уме возникать почти не будут. Вы будете полностью контролировать мяч с самого начала матча и до его конца. Итак, начните с этого дня и не думайте о каком-то очень длительном периоде, о будущих жизнях и тому подобное, потому что иначе у вас опустятся руки.

Скажите себе, что начиная с этого момента, и до следующего утра я не позволю своему уму породить какие-либо негативные эмоции, буду сохранять преобладание позитивных эмоций. Если это трудно, то скажите, что как минимум в течение одного часа во время сессии я не позволю омрачениям завладеть своим умом, буду придерживаться ума, заботящегося о других. Это медитация. Не допускайте никакого эгоистичного ума, размышляйте только позитивно: как они были добры ко мне, как мне отблагодарить их за доброту. Это называется медитацией по “Ламриму”. В течение одного часа или двух часов размышляйте над этими темами, постепенно пункт за пунктом, и таким образом вы научитесь размышлять позитивно. Если вы будете тренироваться таким образом в аналитических медитациях по “Ламриму”, начиная от темы преданности Гуру и заканчивая темой бодхичитты, будете размышлять над этими темами поэтапно, пункт за пунктом, то это совершенно точно изменит ваш образ мышления. Аналитические медитации по “Ламриму” – это очень хороший способ ослабить свои омрачения и укрепить позитивное состояние ума. Вы не можете запомнить весь “Ламрим” наизусть, но то, что вам необходимо – это помнить самые главные ключевые положения всех тем от преданности Гуру и заканчивая бодхичиттой.

Много лет назад я передавал учение по сущностным инструкциям медитаций на “Ламрим”, наверное вы это уже забыли. Вам нужно какое-то новое учение, но это очень важные положения для борьбы со своими омрачениями. Когда я три года медитировал в горах, ни одного дня не было, чтобы Его Святейшество сказал мне, что мне нужно развивать шаматху. Я был к этому готов, и меня очень интересовало развитие шаматхи, но Его Святейшество сказал мне, чтобы я проводил аналитические медитации по “Ламриму”.

И я понял, что Его Святейшество Далай-лама тем самым говорил мне о том, что шаматха и випашьяна предназначены для прямой борьбы со своими омрачениями. А что необходимо в начале – это бороться с омрачениями косвенным образом, чтобы сделать их слабее, чтобы укрепить позитивные состояния ума. И для этого очень важны медитации на “Ламрим”. Если говорить обо всех темах “Ламрима”, то некоторые из тем предназначены для того, чтобы ослабить свои омрачения, а другие темы предназначены для развития позитивных эмоций. Если вы рассмотрите сами заголовки в темах “Ламрима”, то даже они очень полезны, лама Цонкапа раскрывает в них механизм. Например, он говорит следующим образом: для того, чтобы подготовиться к обретению счастья в будущей жизни, размышляйте о непостоянстве и смерти и драгоценной человеческой жизни. Это позволит вам не потеряться в одной этой жизни. А что касается обретения счастья в будущей жизни, то здесь в “Ламрима” говорится о Прибежище и практике закона кармы. Поэтому в каждом заголовке раскрывается механизм. Когда вы размышляете о драгоценной человеческой жизни, то это помогает вам почувствовать энтузиазм к практике Дхармы. Шантидева говорил, что иметь такую драгоценную человеческую жизнь и при этом теряться полностью в одной этой жизни и не практиковать Дхарму – это самая большая глупость. Нет потери больше этой. Вы обрели такую невероятную драгоценную человеческую жизнь и при этом её не используете, не говоря уже о том, чтобы приносить благо всем живым существам, вы не используете её даже для того, чтобы обрести хорошее перерождение в следующей жизни, и это самое худшее.

Каждая тема медитаций на “Ламрим”, в особенности тема бодхичитты, очень полезны для развития сильных любви и сострадания. Это то, что ослабит ваши омрачения, и то, что укрепит позитивные эмоции. С того дня, как ваши позитивные эмоции начнут становиться всё сильнее и сильнее, вы превратитесь в самого счастливого человека. Я сейчас вспоминаю, что когда тридцать лет назад медитировал в горах, у меня не было ничего, ни пенсии, ни паспорта, не было света, воды, зимой не было теплого дома. Чтобы набрать воды мне нужно было идти тридцать минут пешком до источника. Но при всем этом у меня ум был очень счастлив. Сейчас я думаю, как же я так жил? Сейчас тело стало слабым, а в те времена я был самым счастливым человеком в мире. Почему? Благодаря богатству материала “Ламрима”. Если бы я не занимался аналитической медитацией на темы “Ламрима”, а занимался бы туммо, думая, что у меня из пупка будет исходить жар и мне не будет холодно, то через два месяца я бы всему этому сказал «до свидания». Я был там счастлив благодаря медитациям на “Ламрим”, тем более, когда я медитировал на тему драгоценной человеческой жизни, я был так счастлив, мне не на что было жаловаться. У меня есть невероятная драгоценная человеческая жизнь, и она очень быстро закончится. И до того момента, пока я не потерял драгоценную человеческую жизнь, я хочу пользоваться ею. Я смогу использовать эту драгоценную человеческую жизнь не только для того, чтобы освободиться от сансары, но также для того, чтобы принести благо всем живым существам. Я могу видеть, что в то время я был счастливее, чем сейчас, потому что в уме непрерывно преобладали позитивные эмоции. Что же ещё вам может быть нужно? Когда в уме преобладают позитивные эмоции, даже еда становится очень вкусной. Это просто невероятно! Даже когда я ел простую еду, было очень вкусно. Я не шеф-повар. Я просто накладывал в кастрюлю все, что было, но при этом еда получалась очень вкусной. Я думаю, что если бы я сейчас приготовил все точно так же, так вкусно не получилось бы. Почему? Потому что в то время мой ум был очень позитивным, поэтому и еда была очень вкусной. Сейчас такого позитивного ума нет, поэтому и еда такой вкусной не будет.

Итак, аналитические медитации по “Ламриму” очень-очень важны, и поэтому Его Святейшество Далай-лама никогда не поручал мне медитировать на шаматху, а всё время говорил, что мне нужно медитировать на “Ламрим”. Его Святейшество давал мне такое задание, чтобы во время первой сессии я медитировал на начальный уровень практики “Ламрима”, на второй сессии я бы медитировал на средний уровень “Ламрима”, а на третьей сессии медитировал бы на высший уровень “Ламрима”. А что касается четвёртой сессии, то там бы я медитировал на союз сутры и тантры. Так Духовный Наставник даёт наставления согласно индивидуальности своего ученика. Также я знаю о том, что один из моих друзей, монах из монастыря Гьюдмед, ходил на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе, и Его Святейшество дал ему такой совет: «Расслабься, не медитируй слишком активно. Больше читай книг, и ты научишься тому, как правильно медитировать». Совет был совершенно другим. Тогда я понял, что у Его Святейшества действительно есть ясновидение. Я знал, что если тот мой друг будет медитировать слишком активно, то он действительно может сойти с ума. Он очень серьёзно относился к этому, а я был очень расслаблен. Поэтому Его Святейшество никогда не говорил мне, чтобы я расслабился, а наоборот говорил: «Делай это, делай то, занимайся всем». И тут я подумал: «А как же мне все эти медитации выполнить за один день?»

Сейчас я не могу рассматривать все темы “Ламрима”, это не тема нашего ретрита, у нас ретрит по тренировке ума, и мы больше будем рассматривать тему развития бодхичитты. Подробности по темам “Ламрима” я уже объяснял на Байкале. Сейчас, для того чтобы развить бодхичитту, в первую очередь очень важен такой фундамент, как равностность ума. Если у вас нет равностного ума и вы сразу же начнёте думать о том, что все живые существа были вашими матерями, эффекта это не даст. В первую очередь вам необходим такой равностный ум, чтобы вы думали о том, что между живыми существами, даже включая ваших детей, нет никакой разницы. Нет разницы между добротой моей матери в этой жизни и добротой матери в прошлой жизни. Все живые существа одинаково были очень добры к вам, были вашими матерями, и также одинаково вам вредили. Они одинаково были вашими противниками и вредили вам, но тем не менее, если говорить об их доброте, то доброты по отношению к вам они проявили больше. Лама Цонкапа приводит здесь такое краткое рассуждение, что друзья были врагами, враги были друзьями. Зачем же проводить деление между друзьями и врагами? То есть для вас не должно быть таких делений, что кого-то вы относите к категории друзей, кого-то к категории врагов, кого-то считаете посторонним, все они для вас одинаково добрые живые существа. Это должно быть первой важной основой. Не должно быть такого, что вот это мой земляк, человек моей нации, мы все одинаково живые существа. Думать, что мы россияне – самые главные, это тоже неправильно. В Европе, Америке все живые существа одинаковы, чувства одни и те же.

Причина состоит в том, что у всех них совершенно одинаковые чувства, они одинаково хотят быть счастливыми, одинаково не хотят страдать. Как же вы можете делить их на категории? Мы говорим о правах человека, а почему же не говорим о правах животных? Это тоже такой человеческий шовинизм. Если вы человек, то придерживаться человеческого шовинизма было бы неправильно. Если вы мужчина, то мужской шовинизм был бы неправильным, для женщины женский шовинизм был бы неправильным, всё это происходит от эгоистичного ума. Откуда возникает фанатизм по национальности? Потому что мы говорим, что я из России, а Россия самая лучшая. Это тоже неправильно. Я из Англии, Англия самая лучшая, – это тоже неправильно. Мы китайцы, мы самые лучшие, – и это тоже неправильно. Мы все люди, все одинаковы.

Мы не только люди, но мы все живые существа. Например, если говорить, что я тибетец или я русский, или говорить о какой-то другой национальности, то всё это является нашей вторичной идентичностью. А наша главная идентичность – это живое существо. Благодаря этому все предубеждения исчезают из вашего ума. Когда мы были детьми, в школе нам говорили, что предубеждения являются одним из главных источников проблем в нашем мире, и это действительно правда. Такое предубеждение, например, что мы люди, а животные предназначены для того, чтобы мы жили – это предубеждение. Например, мы буддисты, мы самые лучшие – это тоже предубеждение. Есть христиане, которые намного лучше, чем некоторые буддисты. И в исламе есть очень чистые, добрые люди. Во всех религиях есть хорошие люди. Как можно говорить, что мы, буддисты, самые лучшие? Не всем людям подходит буддизм. Буддизм – это лекарство, которое помогает одной группе людей, но всем людям буддийское учение не помогает. Кому-то помогает христианское учение, и у них меняется образ мышления. Поэтому, как можно говорить, что мы, буддисты, самые лучшие? Если кому-то помогает другая религия, как это хорошо! Если вы говорите, что моя религия самая лучшая, – это эгоистичный подход. Даже когда вы говорите, что мы, буддисты, самые лучшие – это тоже эгоистичный подход. Это тоже предубеждение.

Таким образом, если вы породите равнозначность, то вы освободитесь от предубеждений. Вы скажете, что есть живые существа, и они бывают только двух видов – это непросветлённые живые существа и просветлённые живые существа. Мы все являемся непросветлёнными живыми существами, и если станем просветлёнными живыми существами, то это лучшая возможная цель. Поэтому вам необходимо видеть всех живых существ равными без каких-либо предубеждений, это станет хорошим фундаментом для развития бодхичитты. С точки зрения доброты, нет той доброты, которую бы живые существа не проявляли по отношению ко мне, все совершенно одинаковы. Это лишь вопрос времени. И точно также, если вам, например, сегодня кто-то навредил, то вы должны подумать так, что нет ни одного живого существа, которое бы не причинило мне точно такого же вреда, просто этот человек навредил мне сегодня, но это временный вред. Они больше мне помогали, а вредили меньше, и вредили мне все живые существа одинаково. Это тоже происходило под контролем омрачений, а не потому, что они очень хотели этого. Из-за омрачений у них не было выбора. Поэтому нет ни единой причины, чтобы обвинять других живых существ. С точки зрения доброты они совершенно одинаково вам помогали, а с точки зрения вреда они также одинаково вам вредили, но при этом не по собственному желанию, а под влиянием своих омрачений. В те моменты они становились ненормальными. Тогда, как я могу злиться на живых существ?

Когда вы порождаете равнозначный ум ко всем живым существам, это невероятное счастье! Тогда вы становитесь самым надёжным человеком в мире, вы добрый человек, и ваша доброта очень надёжна. Например, почему в “Ламрине” мы рассматриваем Будду как самый надёжный объект Прибежища? По такой одной из четырех причин, как равнозначность ума. Будда самый надёжный объект в смысле принятия Прибежища, благодаря равнозначному уму. До этого мы говорим, что Будда любит других больше, чем себя, обладает великим состраданием и обладает невероятным могуществом, но тем не менее, для нас сейчас очень важен вот этот четвёртый момент, – что Будда обладает равнозначным умом. Например, с одной стороны человек может резать Будду, может как-то обзывать плохими словами, а с другой стороны, наоборот, человек делает Будде массаж и говорит какие-то приятные слова, но Будда совершенно одинаково будет относиться и к тому, и к другому. Это невероятная сила ума!

Это невероятная равностность ума. Будда думает не с точки зрения того, как они себя ведут в настоящий момент, а смотрит на это гораздо шире, и думает о том, что если рассуждать с точки зрения доброты, то нет той доброты, которую они бы по отношению ко мне не проявляли. И с точки зрения причинения вреда, они также одинаково мне вредили. Зачем тогда проводить между ними различия? Это равностный ум. Именно это и делает Будду самым надёжным объектом для принятия Прибежища. Если вы разовьёте равностный ум, то в будущем благодаря этому вы станете надёжными объектами для принятия прибежища со стороны других живых существ.

Итак, порождайте равностный ум не только в качестве фундамента для зарождения бодхичитты, но также для того, чтобы в будущем стать по-настоящему надёжным объектом прибежища. И когда вы с большой силой разовьёте такую равностность ума, то для омрачений в вашем уме не останется места. Чтобы развить равностный ум, вам необходимо рассматривать ситуацию с очень широкой точки зрения, а не с точки зрения того, что другие делают по отношению к вам сейчас. Если вы относитесь к другим только на основе того, как они поступают по отношению к вам в настоящий момент, то вы можете почувствовать ненависть даже к своей матери. Например, друг делает вам подарок, а ваша мама ради вашего блага может вас ругать, и вы на неё разозлитесь. Но если вы посмотрите с широкой точки зрения, то поймете, что нет ни одного живого существа, которое являлось бы объектом гнева. Все они одинаково добрые матери живые существа. Тогда в футбольном матче вы с большой силой контролируете мяч. Это мой для вас маленький секрет.

В моей жизни чаще всего я остаюсь в очень спокойном, умиротворённом состоянии, благодаря равностному уму. Когда Россия играет в футбол с другой страной, сначала я хочу, чтобы Россия выиграла. Но когда Россия проигрывает, эта новость не причиняет мне боли. Я думаю: как хорошо, что они выиграли, пусть они будут счастливы. Если бы я был фанатом российской команды, то я был бы очень зол и в гневе разбил бы телевизор. Сначала я думаю: пусть наши выиграют! Но когда российская команда проигрывает, я признаю, что другая команда играла лучше, чем мы. Пусть они тоже будут счастливы! Когда я вижу, что болельщики кричат, радуются, я думаю: как хорошо, что они счастливы! У меня это поражение боли не вызывает. Когда вы болеете за какую-то команду, и в случае проигрыша вам становится больно, то у вас неправильный образ мысли.

До свидания!