

Геше Джампа Тинлей  
Ретрит по тренировке ума, лоджонг  
Лекция № 5  
21.04.2024  
г. Москва, пансионат “Снегири”

Итак, для получения драгоценного учения Дхармы и с моей стороны, и также с вашей стороны в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с обретением счастья в будущей жизни, с обретением ума, свободного от болезни омрачений, с достижением состояния будды на благо всех живых существ. Также с такой решимостью, что то учение, которое я получаю, для меня не останется простой историей, а превратится в инструкцию по изменению моего мышления, моего образа жизни: я строго буду применять это учение и делать себя лучше. Тогда есть большая цель в получении такого учения.

Теперь, что касается порождения драгоценной бодхичитты, то существует два метода. Если говорить о первом методе семи пунктов причин и следствия, то этот метод очень эффективно подходит для всех. Если говорить о втором методе обмена себя на других, то он более сложный, и для его использования необходимо понимание теории пустоты. Если у вас есть некоторое понимание теории пустоты, то с поддержкой такого понимания теории пустоты ваши любовь и сострадание смогут стать еще сильнее. Как я говорил вам, у нас есть врожденные любовь и сострадание, которые проявляются без каких-либо причин, они хороши, но при этом надолго они не задерживаются, потому что при встрече с каким-то плохим условием они могут быстро исчезнуть. Если вы поддерживаете врожденные любовь и сострадание с помощью умозаключений о том, что мы существуем с безначальных времен и впредь будем существовать бесконечно, и что в прошлый период не было таких живых существ, которые не являлись бы нашими матерями и помня о доброте матерей живых существ, если на такой основе вы порождаете чувства любви и сострадания, тогда они будут становиться у вас более крепкими. Они будут поддерживаться хорошими умозаключениями, основанными на фактах.

Когда вдобавок к этому, основываясь на теории пустоты, вы понимаете, что самобытия нет, тогда у вашего эгоистичного ума больше нет основы, и тогда он уходит; а когда вы наносите урон своему неведению, то позитивные эмоции возникают намного легче и становятся сильнее. Это удаляет ваш эгоистичный ум, кроме того у вас пропадает неведение, и тогда не будет никаких препятствий к порождению позитивных эмоций, потому что это главное препятствие, и тогда эти любовь и сострадание могут развиваться безгранично. Вам надо знать этот механизм, и тогда вы поймете, что оба эти метода очень важны. Я об этом говорю не для того, чтобы вы поняли и потом рассказывали другим, я говорю вам об этом, чтобы вы поняли и затем применяли эти наставления, и убедились в том, насколько они полезны.

Например, у вас может появиться такая мысль, что метод семи пунктов причин и следствия для меня очень полезен, я с его помощью могу развить сильные чувства любви и сострадания к живым существам, зачем же мне использовать метод обмена себя на других? Однако это большое заблуждение. Есть такие сущностные наставления ламы Цонкапы, в которых объединены эти два метода: метод семи пунктов причин и следствия и метод обмена себя на

других. Союз этих двух методов, объединение их вместе становится действенным сущностным наставлением. Если объединить эти два метода, то это станет более эффективным. Современные ученые также знают, что для того, чтобы прийти к разработке каких-то новых современных технологий, необходимо объединять разные науки вместе — не только математику и физику, но также использовать и другие науки, тогда результат будет очень хорошим. Например, в наши дни очень популярна теория струн, потому что в ней объединяются все возможные области наук, они соединяются вместе, и в итоге эта теория становится очень эффективной. Такую комбинацию способен произвести только человек, который действительно обладает хорошим опытом, а не тот, кто просто читал какие-либо книги. Если человек просто начитался книг и затем начинает что-то объединять, то это может оказаться опасным; это можно было бы назвать «теорией каши». Например, нью-эйдж евское учение — это не комбинация, а каша, когда из разных областей берут по чуть-чуть, соединяют вместе и подносят вам. Вы можете думать, что это нечто новое, интересное, но на самом деле это каша.

Я наблюдал за некоторыми конференциями ученых, когда они собираются вместе и рассматривают всевозможные теории, и обнаружил, что там тоже не идет речи о комбинациях, просто они упоминают всевозможные области науки, как бы объединяя их вместе, но особого эффекта от этого нет. Я заметил это и в отношении буддийских ученых: собираясь вместе, проводя дискуссии, они начинают вспоминать, что такой-то ученый в прошлом говорил то-то и то-то, такой-то мастер говорил то-то и то-то, то есть нет никакой собственной точки зрения, собственных утверждений. Если бы они говорили так: «Я медитировал, провел эксперименты и обнаружил, что вот то-то и то-то является наиболее эффективным», — это был бы действительно предметный разговор.

Итак, вернемся к нашей теме. Много лет назад я давал вам уже наставления о методе семи пунктов причин и следствия и методе замены себя на других в качестве сущностных наставлений, но, наверное, вы уже забыли это, кроме того, я рассматривал эти методы не очень подробно. Для того, чтобы рассматривать такую комбинацию, в первую очередь надо отдельно, во всех деталях рассмотреть метод семи пунктов причин и следствия, и отдельно, во всех деталях метод обмена себя на других, и только после этого их уже можно объединять, в противном случае, если вы сразу придете к объединению, то это может быть опасно. Таким образом, некоторые наставления могут быть полезными, но если вы не знаете, как правильно объединить их вместе, то в таком использовании может быть и ущерб, поэтому в первую очередь надо знать, как это правильно делать.

Во всех областях, в том числе и в науке, очень полезно объединять всевозможные теории вместе, и это может привести к очень большому, очень быстрому результату, но с другой стороны, если не знать, как это правильно делается, то вместо хорошего результата можно получить что-то противоположное. Также это относится к комбинации сутры и тантры: если вы знаете, как их объединить, то это очень полезно, а в противном случае, если вы не умеете их объединять, то хорошего результата не будет. Для этого очень важно отдельно изучать сутру, отдельно изучать тантру, чтобы все было правильно, и тогда вы поймете, как их объединить.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, в семи пунктах причин и следствия самое важное — это распознавание того, что все живые существа были вашими матерями. Это такая же основа, как земля. Мы используем такое умозаключение, что мы существуем с безначальных времен, начала нашей жизни нет. Вы не можете создать какой-то новой материи и не можете создать нового сознания — это на сто процентов чистая теория, на сто процентов истинно. Поскольку вы не можете создать их как нечто новое, все они возникают из своих предыдущих моментов, а те из предшествующих им моментов, и таким образом нет начала нашей жизни.

Если бы начало было, то существовало бы логическое противоречие. Тогда первый вопрос был бы таким: самый первый момент зависит от причины или нет? Если он не зависит от причин, то он не меняется, он постоянный. Здесь уже присутствует противоречие. Сознание не является постоянным, оно непрерывно меняется; материя также непостоянна и все время меняется, таким образом подобное противоречие достоверно. Буддийская логика сводится к чему-то достоверному, например, мы говорим, что материя функционирует. Если бы она не зависела от причин, то самая первая материя была бы статичной и не менялась бы. А если бы она не менялась, то как бы она продолжалась? Таким образом, это логическое противоречие. Это называется буддийской логикой. Противоречия не должны сводиться к чему-то словесному, где одно слово цепляется за другое, а должны сводиться к нашему прямому достоверному опыту, в конце концов это все сводится к нашим достоверным видимостям. Что касается достоверных видимостей, то здесь совершенно очевидно, что материя, если бы она не зависела от причины, то она была бы статичной; если бы она была статичной, то как бы она могла продолжать существование? Она бы не могла и возникнуть. Но если первый момент материи зависит от причины, то он не первый. В таком случае начала нет, потому что эта причина зависит от своей причины, и начала у этого нет — такова эта логика. Это буддийская логика, буддийская наука.

Что касается, например, расщепления частиц, то ученые, доказывая отсутствие неделимых частиц, используют примитивные методы: под микроскопом частицы делят, делят, затем уже с помощью компьютера делят и делят дальше и в конце концов приходят к выводу, что неделимых частиц нет. Но это детский анализ. Это не означает, что там нет неделимых частиц. Но все равно, слава богу, они все говорят: «Неделимых частиц нет». Это хорошо, но сильной логики там нет. Раньше я думал, что ученые невероятно умные, но потом понял, что они много говорят впустую, это правда. Эйнштейн — это исключение, он настоящий ученый. Остальные от имени ученых говорят много ерунды. Многие профессора говорят ерунду, многие буддийские геше тоже говорят ерунду, потому что большинство из них не учились. Ученые имеют узкие профессиональные знания, кто-то знает химию и говорит: «Я профессионал в химии», кто-то учил математику, но при этом они не знают других областей науки. Кто-то чуть-чуть изучал бизнес. Вам надо быть в чем-то профессионалом, но также важно изучать все возможные области. Ленин давал очень хороший совет: «Учиться, учиться и учиться!» Это очень хорошо, потому что многие лидеры хотят, чтобы народ был глупым, не хотят, чтобы они учились, а что касается Ленина, то он не боялся, наоборот, говорил, что необходимо учиться, учиться и учиться. Но не знаю, что он имел в виду, может быть, коммунистические теории, что их надо учить и учить. Если он говорил учить и учить коммунистические теории, это было неправильно. Но я не судья, я просто объясняю вам эти вещи.

Когда вы проводите аналитическую медитацию, ваш ум должен быть очень острым, вы должны правильно анализировать все причины, и самое главное — это чтобы в вашем уме что-то приоткрылось, потому что в противном случае, если вы год за годом твердите положения аналитической медитации, а в вашем уме ничего ни приоткрывается, это значит, что вы анализируете неправильно. Некоторые мамы-папы своим детям говорят: «Такая-то твоя подруга опасна, потому что она тебе неправильно советует». Они весь материал предоставляют, но глупая дочь не понимает. Во время разговора она соглашается: «да-да», но потом забывает, ее глаза не открываются. А умная дочь после слов родителей сразу подумает: «Да, мама, ты права, она на меня плохо влияет, потому что в такой-то ситуации она так-то говорила. Это противоречит реальности, я больше с этой подругой не пойду». У дочери открываются глаза. Это называется аналитической медитацией. В вашей жизни о неправильном вы думаете, что это правильно. Потом ваши друзья говорят: это неправильно. Почему? Потому что-то есть такие-то и такие-то факты. Когда вы размышляете над всеми этими фактами, вы соглашаетесь: “Да, мои друзья правильно сказали, я иду неправильным путем”. Вот это называется открыть глаза, потом вы пойдете правильным путем.

Мы в жизни тоже проводим аналитическую медитацию. За прошедшие годы мы открыли много неправильных вещей, старались исправить какие-то ошибки и стали лучше. Раньше вы думали: если деньги крепко держать в руках, то денег будет больше, но постепенно вы поняли: нет, это неправильно, надо инвестировать. Зерно надо сеять в землю, тогда вырастет большой урожай. Глупый ум раньше думал: пять плюс пять — это десять; десять плюс десять — это двадцать, если так копить, то я буду богатым. Но потом посредством анализа вы поняли: это неправильно. Если я буду инвестировать в правильном месте, то денег будет больше, тогда я смогу больше помогать другим. Это правильно, это тоже мирская аналитическая медитация. Когда вы учите экономику, ваш ум становится чуть-чуть лучше. Изучая инвестирование, вы узнаете, что там будет результат, и даже когда отдаете деньги, то радуетесь. Например, вы вложили последние деньги в покупку земли, даже залезли в долг, но вы знаете, что потом будет большая прибыль. Это называется мирской правильной аналитикой.

Но в нашей жизни есть нечто еще более тонкое, о чем вы узнаете через аналитическую медитацию. Аналитическая медитация не значит обязательно так строго сидеть. Как вы занимаетесь мирской аналитической медитацией? Чай пьете, думаете: да, это правда. Это аналитическая медитация. Машину ведете, думаете: он так сказал, она так сказала, я ей верила, но в том, что она говорит, мало оснований, а в том, что он сказал, много фактов. Это называется аналитической медитацией. Нужно еще подумать, задать вопросы, и потом вы точно будете знать: да, эта женщина неправа, а то, что он сказал, это правда. Это называется аналитической медитацией. Когда вы это решили, то необязательно опять и опять повторять, идите дальше. Но иногда надо вспоминать, иначе вы забудете. Вот так, когда в повседневной жизни мы остро анализируем, то принимаем лучшие решения. Такова и буддийская медитация: чем больше у вас богатого материала, тем более ум внутри будет открываться, и вы постепенно будете меняться.

Итак, с помощью буддийской логики мы рассмотрим возможность существования неделимой частицы. Буддийская логика — это математика, она не опирается на какие-либо уравнения, а опирается на силлогизмы, в этом она заключается. Силлогизмы очень точны, они гораздо

лучше все объясняют, чем цифры; насчет цифр я точно не знаю, но силлогизмы являются очень надежными. Например, если вы хотите доказать, что кто-то уводит вас с пути, ведет в ошибочную сторону, то как с помощью математических уравнений вы сможете это доказать? Иногда говорят, что с помощью математики можно доказать, что произойдет в будущем, но на этот счет у меня есть некоторые сомнения. На каком основании они так говорят? Нужна основа. Математика — это просто расчеты и без опоры на теорию ничего доказать невозможно. Таково мое понимание, а что вы думаете на этот счет? Расчеты должны основываться на теории. К примеру, если говорить о перелете самолета из Москвы в Дели, то вы знаете, каково расстояние между этими городами, при этом вы можете знать, какова скорость самолета, каково движение ветра: в каком направлении, с какой скоростью, и благодаря этому вы сможете рассчитать, что из Москвы в Дели вы прилетите за шесть часов или за пять часов сорок пять минут. Точно так они и летают! Это математика, я могу это понять. Но это также и буддийская логика.

Например, ученые доказали, что существуют параллельные вселенные, и когда я задал вопрос, каким образом они пришли к подобному доказательству, то мне рассказали о том, что один математик с помощью уравнений рассчитывал вероятность того, что охотник, выстрелив из ружья, убьет кролика. В ходе расчетов он пришел к такому ответу, что охотник и убьет и не убьет кролика. Ученые исследовали, каким же образом такое вообще возможно, и пришли к выводу, что в какой-то одной вселенной кролик умирает, а в другой вселенной он остается жив, и поэтому пришли к выводу о существовании параллельных вселенных. Для меня это просто детская сказка. Если правда, что объяснения именно такие, то для меня это как детская сказка. Что касается науки, то это не моя сфера, я не хотел бы спорить с учеными, я придерживаюсь буддийской логики, но я хотел бы поучиться у них.

Что касается буддийской логики, то если мы предполагаем, что неделимая частица есть, то возникает вопрос, а есть ли у нее нижняя часть, верхняя часть, правая часть и левая часть. Если у нее есть верхняя часть, нижняя, правая и левая части, тогда она делима. А если у нее нет ни верхней, ни нижней части, ни правой, ни левой части, тогда она не существует. Таким образом, варианта только два: либо ее нет вообще, либо, если она существует, то должна иметь определенные части, то есть быть делимой. Это буддийская логика, буддийская наука. Если современная наука хочет развиваться, идти дальше, то очень полезно использовать буддийскую логику, силлогизмы, которые используются в буддизме, тогда можно будет открыть много всего нового. Тогда вам не нужно будет что-то видеть, без всякого видения вы сможете знать определенные вещи намного более точно, чем их знает ясновидящий человек. Например, я не вижу свою прошлую жизнь и ту жизнь, которая была перед ней, но тем не менее, я на сто процентов уверен, что у меня была и прошлая жизнь и до этого была жизнь, и так я существую с безначальных времен. Например, ученые, которые исследуют закон сохранения массы и энергии, хотя и не видели прошлых вселенных и тех, что существовали до них, но они совершенно точно убеждены, что были и прошлые вселенные и до них тоже были вселенные, существовавшие с безначальных времен. Логика здесь та же самая.

Итак, если вы используете очень точную логику, доказывая, что были прошлые жизни, и у них нет начала, тогда вы сможете совершенно точно доказать, что все живые существа были вашими матерями. И эта логика сделает вас близкими со всеми живыми существами, для вас это будет очень хорошо. Это добрые матери живые существа, невероятно добрые к вам, а вы

держитесь от них на дистанции. А что касается омрачений, которые в действительности являются вашими врагами, то к ним вы очень близки. Как же вы можете быть счастливы? Все ваше счастье зависит от других, но от них вы держитесь на расстоянии, а все ваши страдания возникают из-за ваших омрачений, и к ним вы очень близки — как же вы можете жить счастливо? Как же вы можете жаловаться богу? Здесь нет никакой ошибки бога, это ваша собственная ошибка. Тогда у вас появляется очень богатый материал для памятования о доброте живых существ.

В качестве тренировки думайте каждый день о доброте других живых существ, других людей. Встречая каждое живое существо, видя его, мысленно произносите: «моя мать-живое существо». Просто сейчас мы не помним этого, но бесчисленное количество раз в прошлом оно жертвовало своей жизнью ради меня, и если собрать все молоко, которое я выпил у этого существа, когда оно было моей матерью, то получится целый океан молока. Если с таким состоянием ума вы увидите нищего, то не сможете себя остановить, чтобы что-то дать этому нищему. Даже если вас кто-то критикует, вы должны вспомнить, что множество раз в прошлом он был моей матерью и был ко мне невероятно добр, просто сейчас он находится под влиянием омрачений и говорит все это, но он очень добр. Если вы размышляете с такой широкой точки зрения, то вы думаете и о бесчисленных прошлых жизнях и о будущем, — что именно опираясь на этого человека, в зависимости от него я достигну состояния будды. И в настоящем я прямо или косвенно тоже завишу от его доброты. Мы все взаимозависимы, и экономисты это знают. Почему же я не могу выдержать каких-то его небольших упреков, грубых слов, которые он произносит под влиянием негативных эмоций?

Когда мы учились, были учениками, наши духовные учителя нас ругали и иногда били, но в этих случаях мы всегда помнили о доброте наших духовных учителей, нам не было больно, наоборот, мы смеялись. Иногда бывало так, что моя мама как-то неправильно меня понимала, хотя я ничего плохого не делал, она начинала меня ругать, иногда даже била. Но я себя не защищал, я говорил: «извини», потому что я знал, как она добра ко мне. Она что-то немного неправильно поняла, но делала это для моего блага, и внутри никакой боли не было, просто немного боли на моем теле, а затем через пару секунд боль уходила. В такой ситуации мама как-то узнала, что моей ошибки не было, пришла ко мне и спросила: «Почему ты не сказал, что это не твоя ошибка?» Я ответил: «Как же я мог себя защищать, ведь ты ко мне невероятно добра. У тебя есть право меня ругать, есть право меня бить, потому что ты меня кормила». Это мой совет молодым. А вы, русские, даже если это ваша ошибка, злитесь на маму, когда она чуть-чуть вас ругает. Это уже слишком. Даже если вы не совершали ошибку, а мама вас ругает, вы должны говорить: «простите меня» и не защищаться. Правда всегда выйдет на свет, потом мама еще больше будет вас уважать.

Если вы хотите развить бодхичитту, то вам необходимо развить такой характер. Мне повезло, что с юных лет у меня был такой характер, потому что, наверное, я тренировался в развитии бодхичитты в прошлых жизнях. Вы тоже должны тренироваться таким образом: кого бы вы ни увидели, мысленно произносите: «мать-живое существо», у нас, у тибетцев есть такая традиция при встрече так думать: «мать-живое существо». Вслух вам этого произносить не надо: «ты моя мать-живое существо», потому что люди подумают, что вы сошли с ума. Мы не говорим о том, что в настоящий момент этот человек является моей матерью, но с точки зрения его потока сознания в прошлом многократно он был моей матерью. Или подумайте:

«отец-живое существо», или «дитя-живое существо». Иногда, если вы так произнесете: «мое дитя-живое существо», то почувствуете ответственность за этого человека, и это очень полезно. Для того, чтобы породить такое чувство, как памятование о доброте, скажите: «мать-живое существо», а для того чтобы почувствовать ответственность и появилось желание защищать всех живых существ, вы можете сказать: «мое дитя-живое существо». И это правда: в прошлом с безначальных времен нет таких существ, которые не были вашими детьми, они много раз были вашими детьми. Иногда, когда я так произношу: «дети-живые существа», у меня появляется чувство ответственности за благополучие всех живых существ. И это правда: в течение бесчисленных прошлых жизней они были моими детьми, и сейчас, если я не приму на себя ответственность за них, как отец берет на себя ответственность за своих детей, то, кто же о них позаботится? Поэтому, когда вы произносите: «дети-живые существа», в этот момент появляется очень сильное чувство, желание принять на себя ответственность за других живых существ, и после этого породить сверх намерение вам будет намного легче. И то, как другие проявляли доброту к вам в этой жизни, вспоминайте об этом снова и снова.

Если вы будете так думать, то, с другой стороны, весь бензин для негативных эмоций у вас исчезнет, потому что в этот момент вы не помните о том, что они делали неправильно по отношению к вам, как они вам вредили. Когда эти неправильные мысли перестают приходить к вам на ум, обида постепенно проходит. Вы постепенно перестаете жаловаться на других, потому что нет причин для жалоб. Вам остается жаловаться только на самого себя: «Ты делаешь недостаточно для того, чтобы отблагодарить добрых живых существ». И это хорошая жалоба. Вы никогда не жалуетесь на себя: «Ты делаешь недостаточно для того, чтобы отблагодарить других живых существ за их доброту», а все время жалуется на других, что это они чего-то для вас не делают, но вы должны жаловаться на самих себя, что вы неблагодарны. Вместо того, чтобы говорить: «Они неблагодарные», вам надо говорить себе: «Ты неблагодарный! Сколько миллионов лет ты не думал о благодарности к другим. Ты всегда твердил: «я-я-я», сейчас ты встретил учение, твои глаза чуть-чуть приоткрылись, ты чуть-чуть думаешь о благодарности к другим людям, но все равно ты неблагодарный!» Себя надо ругать. Когда вы будете думать о себе: «ты неблагодарный», то внутри вы будете счастливы — вы захотите отблагодарить других. Когда вы думаете, что другие люди неблагодарные, то внутри вы несчастливы, потому что это как яд. Если вы обо всех думаете негативно — как можно быть счастливым? Когда вы думаете о себе: «Ты неблагодарный! Ты должен делать для других еще больше», ваше эго становится меньше, а ваш ум, заботящийся о других, становится сильнее. Это наука, я вам не говорю догматических вещей, поэкспериментируйте сами с тем, о чем я вам говорю, и вы будете совсем другим человеком.

Буддизм — это психотерапия очень высокого уровня, вам необходимо делать то, о чем я вам говорю, и тогда вы получите результат. Если вы не будете делать то, о чем я вам говорю, то в этом случае все учение будет у вас влетать в одно ухо, вылетать из другого, и в таком случае, какой же смысл сюда приходить? Вы впустую тратите мое время, и впустую тратите свое время. Поэтому настоящий психотерапевт говорит то же самое, я слушал, и мне очень понравилось: «Делайте то, что я говорю. Если не будете делать, тогда мое время пропадает впустую». Если каждый день вы никому не будете жаловаться, то за двадцать один день ваша привычка изменится — так правильно говорит психотерапия. Если на три недели вы оставите старую привычку, то вы уберете зависимость от этой привычки, поэтому вам надо

стараться. Западная психотерапия говорит так не потому, что они читали какие-то книги, они основываются на опыте. Психологи провели опыты и пришли в выводу: если люди три недели не жалуются, то они меняются, их привычка меняется. Психологи не называют это медитацией, но это тоже медитация.

Не жалуйтесь, наоборот, думайте об их доброте: как они были ко мне добры! Жалуйтесь на себя: “Ты недостаточно делаешь ради блага людей, ты эгоист, они столько жертвовали для того, чтобы тебя прокормить, дать молоко, ты вообще не думаешь о благе людей, только «я-я-я»” — вот так надо себя ругать. Тогда ваше эго станет слабым, и на следующее утро, когда вы откроете глаза, вы будете счастливы. Вы подумаете: «О, это благословение геше Тинлея!» Нет, это не мое благословение, это благословение учения. Учение — это нектар, это чудо. Если вы пробуете, пробуете, то невозможно, чтобы не было результата, результат на сто процентов будет. Сейчас вы слушаете учение, и ваш ум чуть-чуть меняется. Посмотрите, каким ваш ум был до учения, и увидите, что во время слушания учения ваш ум чуть-чуть меняется. Это психотерапия. Это настоящая психотерапия. Европейская психотерапия — ради временного счастья, а буддийская психотерапия делает ваш ум совсем здоровым, приводит к состоянию будды, вот такого учения нет в европейской психотерапии. Но не надо на них смотреть свысока, у них в своей маленькой сфере тоже есть свой опыт, есть результаты, поэтому их тоже можно применять, хорошие качества мы тоже можем использовать, это нам выгодно. В науке тоже много открытий: там много ерунды, но есть и полезные открытия. В психотерапии тоже встречается много ерунды, некоторые психотерапевты дают очень странные советы, поэтому я не говорю, что все хорошо или все плохо, но хорошие вещи можно использовать.

Итак, это ваша тренировка: какое бы живое существо вы не увидели, говорите: «Это моя мать-живое существо, в прошлом невероятно добрая ко мне». В метро посмотрите по сторонам — вокруг вас стоят все ваши матери, как же вы можете чувствовать себя одиноким? Когда я первый раз приехал в Россию и пошел в метро, я посмотрел — все вокруг меня мои матери-живые существа. У меня было такое чувство близости, я всем улыбался — бабушкам, дедушкам, они думали: «Какой странный человек». В России так было принято: если вы смотрите на кого-то незнакомого и улыбаетесь ему, то про вас думают, что вы странный человек. Молодые девушки, если я смеялся, думали: «Ого, он в меня влюбился!» Это полное недопонимание. Девушки думали, что этот монах в меня влюбился, просто потому, что я улыбался. Любить действительно надо, но не в романтическом смысле, а любить в смысле желать счастья другим, чувствовать близость к другим существам. Это называется любовью. Что бы люди про вас ни думали, вы точно также улыбайтесь, и постепенно эта ситуация изменится. В наши дни, когда я еду в метро, я улыбаюсь и вижу, что ситуация стала намного лучше — мне в ответ тоже улыбаются. Раньше вообще это было как кошмар: “незнакомец в меня влюбился”, смеялись. А сейчас Россия открывается — это очень хорошо. Теперь вы тоже меня поддержите — тоже в метро улыбайтесь с памятованием о том, что это матери-живые существа. Что бы они о вас ни подумали — значения не имеет, на следующей станции или они выйдут, или выйдете вы. Я это знаю, поэтому пусть думают, какая разница — на следующей станции они выйдут или я выйду. Точно также в нашей жизни: что люди о нас думают — какая разница? Следующая станция — это следующий год: или я умру, или они умрут.

В любом случае через одну станцию кто-то уйдет, через одну станцию — это через год. Или я уйду, или вы уйдете, поэтому какая разница, что обо мне думают: плохо думают — мне плохо от этого не будет, хорошо думают — мне лучше от этого не будет. Если все думают: «Это тибетский монах, наверно, это Будда», то из-за этого у меня реализаций особых не прибавится. Непостоянство — это очень полезно. На следующей станции — на следующий год или они умрут, или я умру. Какая разница, что они думают?

Самое важное, что со своей стороны я должен любить всех живых существ. Они меня любят или не любят — какая разница? Я всех живых существ люблю — вот это мне выгодно, и эти заслуги я посвящаю достижению состояния будды — косвенно это будет полезно всем живым существам. Вот это буддийский бизнес-план. Это мой бизнес-план, а ваши бизнес-планы — это все бумажные бизнес-планы, потом из-за этих бумаг у вас появляется высокомерие, но на следующей станции вы выходите с пустыми руками: с пустыми руками пришли и с пустыми руками уходите. Поэтому я не думаю, что мирские люди — это бизнесмены, они больше похожи на людей, играющих в казино. Чуть-чуть выиграл и вот так сидит с чувством: «я богатый», но вне казино это все не имеет цены. Чтобы заниматься мирским бизнесом, не обязательно быть очень умным, нужна удача. Если пришла удача, то вы заработаете денег, а если удачи нет, то даже очень хороший план денег не принесет. Это не бизнес, это русская рулетка — попал, не попал.

Настоящий бизнес — это закон кармы, он основан на законе кармы: если вы создаете много заслуг, то это по-настоящему умно. Здесь нет удачи, здесь на сто процентов все работает в соответствии с законом кармы. Поэтому я не только ученый, но также и бизнесмен, но бизнесмен другого уровня, который жизнь за жизнью будет богат, но это богатство я хочу разделить со всеми живыми существами, чтобы все живые существа получили выгоду. Вот это бодхисаттва-бизнесмен. Я тоже хочу, чтобы вы были такими бизнесменами. Сейчас я объясняю вам все это в такой простой форме, чтобы в повседневной жизни благодаря этому вы могли стать лучше. Ваше современное образование должно поддерживаться этим учением, которое я вам передаю, чтобы сделать его более эффективным. У вас у всех есть своя профессия, и эти знания должны помогать вам, тогда ваш ум будет эффективно меняться. Те знания, которых у вас больше, чем у меня, и те знания, которые я даю вам в учении, если вы их объедините и увидите, что знания из учения соответствуют знаниям вашего жизненного опыта, тогда ваш ум легко согласится и станет еще лучше. Тогда ваш ум раскроется. А когда ваш ум раскроется, вы почувствуете себя очень счастливым. Если вы любите других, то это лучший отдых. Если вы так растворитесь в чистой любви ко всем существам, то нет отдыха, который превосходил бы этот. Вам необязательно для этого сидеть в позе медитации, вы можете просто лежать, но когда ваш ум полностью погружается в чувство любви ко всем живым существам, то это огромное счастье! И нет отдыха выше такого.

Однажды журналист меня спросил: «Геше-ла, что для вас настоящий отдых?» Я подумал, что должен ответить правду, то, что соответствует истине, и сказал, что в тот момент, когда я развиваю сильное чувство любви ко всем живым существам, мой ум как бы растворяется в этом чувстве чистой любви ко всем живым существам, и для меня это действительно высшее счастье, высший отдых. Это самое счастливое состояние. Вроде бы ваш дом скромный, одежду вы надеваете скромную, но когда развиваете такое чистое сердце, это самое лучшее

счастье. С другой стороны, даже если у вас очень богатый дом, золотые тарелки, в них самая дорогая еда, но когда ваш ум ненавидит других: «Его ненавижу, и его ненавижу, мужа ненавижу, всех ненавижу», как может эта женщина быть счастливой? Потом она говорит: «Детей тоже ненавижу, себя саму тоже ненавижу». Как может такой человек быть счастливым? Это сумасшествие, это ад. С таким состоянием ума никакие лучшие курорты в мире не сделают человека счастливым. Я не говорю догматических вещей, это основано на фактах. Если я скажу через буддизм, то это будет влияние буддизма. Но это факты — даже атеисты с этим согласятся. Если вы хотите отдохнуть самым наилучшим образом, то для этого вам не нужны деньги, почувствуйте чистую сильную любовь ко всем живым существам, и в этом случае вы сами будете счастливы, и кроме того, это станет очень благотворно и для вас, и для других.

Далее породите сострадание, и если вы немного поплачете, это будет очень хорошо. Когда у вас из глаз текут слезы от сострадания, это самый лучший способ избавиться от стресса и вывести токсины из своего организма. Даже врачи говорят, что плакать может быть полезно, но это касается не любого плача: если вы плачете из сострадания, в этом случае это действительно очень полезно, но если плакать от депрессии, то это вредно. Это наука, здесь тоже нужен анализ. Когда я порождаю сильное сострадание, то я плачу, но при этом мой ум очень спокоен и очень счастлив. Вначале может быть немного некомфортно от мысли о том, что в аду страдает множество существ, что они испытывают невероятные страдания, но постепенно это сострадание становится более глубоким благодаря мудрости, и эта мудрость говорит мне о том, что я с этим особо ничего поделать не могу, но что мне необходимо — это заниматься развитием собственного ума. Я порождаю сильное желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, и тогда это небольшое неудобство исчезает и делает вас очень глубоко сострадающим. Тогда ваш ум успокаивается, чувство неудобства исчезает, и вы чувствуете сильную любовь и сострадание ко всем живым существам.

Итак, четвертый пункт — это любовь. Различают два вида любви. Говоря строго, с точки зрения “Ламрима” есть два вида любви, а вообще можно выделить множество разных видов любви. В семи пунктах причин и следствия, когда говорится о любви, то речь идет о двух видах любви, и один из них — это когда вам нравятся все живые существа. Вы чувствуете близость ко всем живым существам с памятованием об их доброте, вы хотите отблагодарить их за доброту, и благодаря этому испытываете особую близость ко всем живым существам. Это то, что называется любовью, когда вам нравятся все живые существа. Это любовь, которая созерцает всех живых существ и испытывает особую близость к ним. Например, когда вы видите свою мать, насколько близкие чувства вы испытываете! И таким же образом это относится ко всем живым существам — вы не чувствуете дистанцию по отношению к ним, а наоборот чувствуете к ним близость. Даже если они вас критикуют, вы все равно чувствуете к ним близость, — вот это уже большая сила. А как вы можете почувствовать эту близость? Памятуя о том, что они были вашими матерями бесчисленное количество раз, были невероятно добрыми к вам, и вам надо отблагодарить их за доброту. Если вы так думаете, то даже если они начинают вас критиковать, вы чувствуете к ним близость. Такая любовь очень важна — когда вам нравятся все живые существа. Это первый вид любви.

А второй вид любви — это подлинная любовь, о которой говорится в “Ламрине”. Вначале вам необходимо испытать такое чувство близости ко всем живым существам, а затем вы развиваете второй вид любви с желанием всем живым существам подлинного счастья — ума, полностью свободного от болезни омрачений. И вот это очень трудный момент. Чтобы пожелать всем живым существам безусловно здорового состояния ума, свободного от болезни омрачений, в первую очередь вам необходимо пожелать этого самим себе. Что касается второго вида любви, то без мудрости, без понимания четырех благородных истин и без некоторого уровня отречения вы не сможете пожелать такого безусловно здорового состояния ума всем живым существам. Шантидева говорил, что тот, кто даже во сне не может пожелать себе безусловно здорового состояния ума, как же он сможет пожелать этого другим?

Например, если мы исследуем свою любовь к нашим детям, то обнаружим, что мы желаем своим детям всего того, что сами считаем счастьем. Что мама считает счастьем, такого же счастья мама желает своим детям. Поэтому, если вы думаете, что счастье — это замужество, хорошая работа, то вы точно такого же счастья желаете своим детям. Даже ругаете их: «Сейчас уже пора жениться! Замуж надо! А то годы пройдут, потом будешь без мужа. Детей пора заводить, потом без детей останешься». Вы даете им вот такие советы, и ваши дети мучаются, потому что вы не знаете, что такое настоящее счастье. Ваш маленький опыт говорит, что это счастье, и такого же счастья вы хотите детям. Но когда у вас есть знания философии, четырех благородных истин, тогда вы понимаете, что вам необходимо о себе заботиться, и каким образом? Вы понимаете, что вам необходимо обрести безусловно здоровое состояние ума, и это лучшая забота о себе. Если вы желаете себе безусловно здорового состояния ума, то это чистая любовь к себе. Вы не знаете, как себя любить, — как же вы сможете полюбить других? Поскольку вы не знаете и не умеете себя любить, то вы также себя ненавидите. Вы желаете себе неправильных вещей, а когда их не получаете, то ненавидите себя. Это ваша психология. Иногда вы любите себя, иногда ненавидите, иногда ругаете других, иногда ненавидите других. Я не знаю, чего вы хотите. Голова у вас ненормальная, так вы сходите с ума.

Если вы понимаете четыре благородные истины, то, когда вы любите себя, это чистая любовь к себе, а если вы любите других, то это будет чистая любовь к другим, у вас не будет ненависти. Эта любовь в ненависть никогда не превратится. Эта любовь будет расширяться, распространяться все далее и далее до безграничности. Эта любовь будет основана на хороших умозаклечениях, на мудрости, на четырех истинах, поэтому она может развиваться до безграничности. Если ее также поддерживает и теория пустоты, то ее развитие будет просто невероятное. Я раскрываю вам сокровище буддизма. В наши дни есть множество книг, вы можете их прочитать, но такого подробного анализа вы не найдете ни в одной из книг.

Мирская любовь называется романтической любовью. Но на самом деле это привязанность, поэтому привязанность очень легко переходит в ненависть. А чистая любовь в ненависть никогда не превратится, потому что она основана на фактах. Романтическая любовь — это своего рода бизнес: если ты любишь меня, то я буду любить тебя. Если я увижу, что ты любишь другого человека, то я тебя возненавижу. Это тюрьма. Как же человек может быть счастлив с такой собственнической любовью? Между мужем и женой, парнем и девушкой

самое трудное — это желание контролировать друг друга. Девушка говорит: «Ты должен любить только меня, на другую девушку не смотри», юноша говорит: «Ты должна любить только меня, ты куда смотришь?» Всю жизнь вы доказываете: «Я не смотрел, я ничего не писал». Этим дурацким вопросам нет конца. Дурацкие вопросы задают, дурацкие ответы получают. Лучше ничего не отвечать. «Куда смотрел?» — «Это мое дело». С самого начала не надо отвечать. Если хочешь любить, люби, но на такие вопросы я не отвечаю — все закончено. Если один раз ответить: «Честно говорю, я не смотрел», то вы попали. С самого начала лучше ничего не отвечать. Если романтическая любовь также связана с большой заботой друг о друге, то это тоже может быть хорошо — люди готовы даже пожертвовать собой ради другого. Раньше была такая романтическая любовь, Ромео и Джульетта не эгоисты: они готовы были жертвовать своей жизнью друг за друга. Здесь меньше эго, но все равно эго есть. Мы считаем это высоким уровнем, но это любовь не очень высокого уровня, все равно это привязанность, но здесь эго меньше, а заботы о другом чуть-чуть больше. Но все равно это яд, привязанность.

А что такое чистая любовь? Она основывается на том, что все живые существа были моей мамой. Их доброта невероятна, и я должен отблагодарить их за эту доброту. На этом основании, на этом факте, если вы чувствуете близость ко всем живым существам, — вот это чистая любовь. Это логика, это буддийская логика, в ней не было ни одной ошибки в прошлом, нет сейчас, и не будет в будущем, до какого бы уровня наука не развивалась. Если вы скажете: «О, это геше Тинлей так сказал», то это неправда. Нет, это не я сказал, это сказал Будда. Все великие мастера, которые занимались медитацией, основывались на этом факте и развивали бесконечную любовь. Невозможно, чтобы это было нечистым учением, невозможно, чтобы в этом была ошибка. Это мое заключение, основанное на собственном маленьком опыте. Тогда с помощью понимания четырех благородных истин вы пожелаете всем живым существам: “Пусть они обретут безупречно здоровое состояние ума, это мое желание”. Если мои матери-живые существа получают образование, женятся, заведут детей, найдут работу, это их проблем не решит: если ум находится под властью омрачений — это природа страданий. Поэтому вы желаете им третьей и четвертой благородных истин — это сила их жизни и сила вашей жизни. Этого вы им и желаете.

Итак, вам необходимо понять, что ваша сила — это третья благородная истина пресечения страданий и также мудрость, напрямую постигающая пустоту. Если они у вас появятся, то это будет чем-то просто невероятным. Если мы говорим о благородной истине пути и упоминаем мудрость, познающую пустоту, то эта мудрость является общей и для Хинаяны и для Махаяны, но если мы говорим об уникальном свойстве Махаяны, то это абсолютная бодхичитта — союз метода и мудрости. Это наша сила. Пожелайте вот этого — союза бодхичитты и мудрости, напрямую познающей пустоту, всем живым существам. Если у них появятся эти два (союз метода и мудрости), то в этом случае невозможно, чтобы кто-то помешал им достичь состояния будды. И это очень глубокая философия.

Таким образом, это настоящая любовь, и когда вы желаете всем живым существам настоящего счастья и причин счастья, то тем самым вы затрагиваете весь “Ламрим”. В этом случае вы понимаете учение “Ламрим”. Если вы по-настоящему понимаете “Ламрим”, то, стоит вам затронуть одну тему, как содрогается сразу весь “Ламрим”, то есть вы затрагиваете одновременно и все остальные темы, в таком случае это настоящее понимание. Дромтонпа

говорил: “Мой Духовный Наставник Атиша так понимает учение Будды: для него оно как подушка — если дотронуться до какого-то одного края подушки, в этот момент содрогается вся подушка”. Все учение Будды, в особенности сутра и тантра, очень тесно взаимосвязано, и если вы затрагиваете одну тему учения, тем самым вы также соприкасаетесь и со всеми остальными темами. Вот тогда вы действительно правильно понимаете учение.

Нирвана бывает двух видов: пребывающая нирвана и непребывающая нирвана. Пребывающая нирвана — это погружение в состояние индивидуального умиротворения, чему предаются практики Хинаяны. Непребывающая нирвана — вы достигаете состояния освобождения, но при этом не погружаетесь в него, не пребываете в этом состоянии, не теряетесь только в этом состоянии, а эманите бесчисленное количество тел для принесения блага всем живым существам. Поэтому вы желаете всем живым существам непребывающей нирваны, чтобы они стали источниками счастья для всех живых существ. И затем вы желаете им причин счастья — это мудрость, познающая пустоту, объединенная с бодхичиттой. Это сила — и для всех живых существ, и ваша личная сила. Итак, что касается четырех благородных истин, то вам надо понять, что третья и четвертая благородные истины — это и ваши силы и силы всех живых существ. Эти силы надо развивать, и тогда ваши слабости исчезнут. Это наука. Если вы страдаете от диабета, то ваша слабость — это неправильная диета и высокий уровень сахара. Соответственно, ваша сила — это правильная диета и упражнения. Когда эти силы у вас окрепнут, то диабет исчезнет.

Я слышал историю про одного российского очень известного доктора. Однажды один человек позвонил ему и сказал, что у него диабет: «Пожалуйста, помогите мне». Доктор был очень занятым человеком, он сказал: «У меня нет времени, но при одном условии я могу уделить вам время», — «Пожалуйста, скажите мне, какое это условие» — «Вы должны прийти пешком из того места, где живете, в Москву, не на машине, а именно пешком, и при этом питаться здоровой едой». Я слышал, что на этот пеший переход ушло три недели, и этот человек пришел в Москву к этому врачу. Он пришел на прием и сказал, что он тот человек, который болен диабетом: «Вы рекомендовали мне прийти пешком, я шел три недели». Врач ответил ему: «Да-да, я знаю про вас, теперь вы можете идти — лечение вам не нужно». Потому что врач знал, что слабая сторона при диабете — это неправильная диета, а сильная сторона — упражнения, ходьба пешком. Три недели он шел пешком, правильно питался, и диабет прошел. Когда я услышал эту историю, мне она очень понравилась. Это наука.

Когда вы знаете, какие у вас слабости и какие силы, то могут произойти даже чудеса. Но если говорить о здоровом состоянии ума, то если вы пешком будете идти хоть целый год, то не добьетесь здорового ума. Что здесь является вашей силой? В данном случае это не физические упражнения, не походы пешком или правильная диета, здесь ваши силы — это благородная истина пути, мудрость, постигающая пустоту, и бодхичитта. Если в настоящий момент этого у вас нет, то вам необходим какой-то теоретический уровень понимания теории пустоты и также определенный уровень любви и сострадания. Когда вы видите другое существо и думаете: «моя мама-живое существо», чувствуете себя близким к нему, желаете: «пусть он будет счастлив», это не бодхичитта, но все равно это ваша сила. Тогда ваше слабое место — дистанцирование от живых существ будет становиться меньше. Из-за дистанцирования от живых существ появляются омрачения, а когда живые существа ощущаются как близкие, то омрачения не возникают — это наука. Никакой догмы в этом нет.

Теперь сострадание. Сострадание — это когда вы желаете всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий. Это должно быть вашим главным чувством. Когда вы также желаете живым существам освобождения от временных страданий, то это тоже является состраданием, но не высшего уровня. И если вы желаете другим существам временного счастья, то это тоже является любовью, но не высшей любовью. Вначале начните с того, чтобы дарить другим временное счастье. Высшее счастье вы другим подарить не можете, а временное счастье, например, кому-то подарить какой-то фрукт, на это вы способны. Поэтому, когда вы слушаете учение о том, чтобы желать другим нирваны, постижения пустоты, то думаете: “Здесь я ничего не теряю, как хорошо, пусть будет так”. Ваше эго думает: «О, как хорошо». Но нет, временное счастье тоже надо дарить: фрукты можно подарить, чуть-чуть деньгами помочь. Но здесь вам не надо впадать в крайности. Это касается любой области — вы не должны впадать в крайности. Если вы даете кому-то больше, чем ему нужно, то вы ему вредите. Например, родители не дают детям слишком много денег, потому что знают, что это им навредит. Надо думать головой. Если вы думаете: “Геше Тинлей сказал, что надо любить всех живых существ, заботиться о других больше, чем о себе, поэтому забирайте все, что у меня есть”, — тогда вы глупый буддист. Внутри думайте так: “Все, что у меня есть, это для всех живых существ”, но когда придут хитрые люди, скажите «нет». Аферисты любят крутиться вокруг моих учеников, потому что мои ученики немного наивны. Аферисты думают, что и я тоже наивный, добрый: “Дурацкий наивный учитель, дурацкие наивные ученики, здесь мы что-то получим”, — поэтому вам надо быть осторожными. Если у кого-то есть руки-ноги, он не болеет, и человек просит вас о помощи, то вы можете сказать ему: «У вас есть руки-ноги, идите на работу». Это правильный совет. Если вы болеете, конечно, я вам помогу, но если вы не болеете, а я вам даю деньги, то я вас порчу. Один раз он получит легкие деньги, потом второй раз, а потом не захочет работать, поэтому с самого начала не допускайте обмана. Это не любовь, если вы по-настоящему их любите, то можете сказать им: «Упорно трудитесь, но если у вас появятся какие-то трудности, чтобы встать на ноги, то я вам помогу».

Чтобы развить к другим такое сострадание, когда вы желаете другим свободы от страданий и причин страданий, в первую очередь вам необходимо почувствовать к другим сострадание на основе их страдания страданий, при виде которого вы чувствуете себя неудобно, и тогда вы желаете им освободиться от этих страданий. На сострадании надо сделать очень большой упор. Отдельно медитируйте на то, как живые существа страдают в аду: представьте горящий дом, и что там пребывают живые существа, их тела полностью объаты огнем, они испытывают невероятные страдания — пожелайте им избавиться от страданий. Подумайте про этих существ, которые объаты огнем в горящем доме, что они в течение бесчисленных прошлых ваших жизней были вашими матерями, невероятно к вам добрыми. Они создавали негативную карму, чтобы меня прокормить, и из-за меня сейчас они находятся в этом аду. Если вы сошли с ума, то отнесетесь к этому по-другому, а если у вас нормальный ум, то вы не сможете не заплакать при этом. “Моя мама, ради меня вы создали негативную карму, потому что вы хотели прокормить меня. Даже если вы знали, что это негативная карма, вы жертвовали этим, и сейчас вы родились в аду. Что я могу сделать, мама, чтобы освободить вас от этих страданий?” Когда это что-то тронет в самой глубине вашего сердца, вы не сможете сдержать слез. Сначала представьте это, а затем подумайте о том, что вообще в адах таким же образом страдает бесчисленное множество живых существ и пожелайте им: пусть

все они избавятся от страданий и причин страданий! Далее это также относится к вредоносным духам, миру животных, людей, полубогов, богов — у всех есть свои проблемы, пожелайте им: пусть они освободятся от страданий и причин страданий!

Что касается сострадания, то оно бывает трех видов. Первый вид называется состраданием, созерцающим живых существ. То, что я вам только что объяснил, это как раз такое сострадание. Второй вид — это сострадание, созерцающее живых существ, побуждаемое осознанием непостоянства, с пониманием ежемоментного разрушения, что существа не находятся в статическом состоянии, а они ежемоментно разрушаются, но при этом продолжают существовать и испытывают страдания. Вы чувствуете к ним сострадание по этому поводу. Это сострадание поддерживается мудростью непостоянства. Когда у вас есть это сострадание, поддерживаемое мудростью непостоянства, то в своем уме вы переживаете некоторое облегчение от осознания того, что живые существа не будут испытывать все эти страдания все время, их положение изменится. Все может измениться. Когда у вас происходит трагедия, беда, думайте, что это тоже непостоянно, и сразу ваш ум успокоится. Непостоянное меняется, потом будет лучше. А когда вам сопутствует удача, и вы чуть-чуть летаете, подумайте так: это непостоянно, в конце будет падение. Тогда вы не будете летать. Поэтому мудрость понимания непостоянства очень полезна, она помогает удерживать баланс.

И третий вид сострадания — это сострадание, созерцающее живых существ с помощью мудрости, познающей пустоту. Живые существа, которые там страдают, по природе пусты от самобытия. Поскольку они пусты, то омрачения не пребывают в природе их ума. Главная причина, по которой они страдают, состоит в том, что они несуществующее считают существующим. Они удерживают “я” как самосущее, а на самом деле такого вообще нет. Это реальность. И когда они откроют эту реальность, то для омрачений основы не останется. Омрачения исчезнут, и они освободятся от страданий.

Итак, вы чувствуете сострадание, и затем, когда это сострадание объединяется с мудростью непостоянства, то это дарит вам определенное облегчение, а если это также поддерживается мудростью понимания теории пустоты, то в этом случае вы не ощущаете неудобства, потому что у вас появляется надежда, что они могут освободиться от этих страданий. Итак, вам надо натренировать себя в развитии этих трех видов сострадания. Чувство сострадания с пониманием непостоянства и чувство сострадания с пониманием пустоты от самобытия — если вы сможете обрести хотя бы теоретическое понимание этих моментов, то это уже превратится в безобъектное сострадание.

Итак, время закончилось.