

Геше Джампа Тинлей
Ретрит по практике “Лоджонг”
Лекция № 3
19.04.2025г.
Пансионат “Ершово”

Итак, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию и с моей, и также с вашей стороны. Получайте учение с мотивацией обретения высшего перерождения, с мотивацией избавления ума от болезни омрачений и с мотивацией достижения состояния будды во благо всех живых существ. Когда таким образом вы получаете учение, то само получение учения для вас становится очень мощной практикой Дхармы, которую вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Многие мои ученики уже в течение длительного времени получают от меня полное учение по ”Ламриму” и также учение по тантре, и само получение этого учения для вас становится очень большой реализацией.

Однажды Атиша спросил у Дромтонпы: «Дромтонпа, что бы ты предпочел: иметь полный отпечаток учения “Ламрим” или реализацию шаматхи?» Дромтонпа на это ответил: «Во многих своих прошлых жизнях у меня была реализация шаматхи, но при этом не было полного отпечатка “Ламрима”, и поэтому я до сих пор возвращаюсь в сансаре. Если бы в тот момент вместо шаматхи у меня был полный отпечаток “Ламрима”, то я бы уже освободился от сансары». На самом деле Дромтонпа был проявлением Авалокитешвары, и поэтому все это он говорил не от себя, а от нас. Поэтому иметь полный отпечаток “Ламрима” для вас – это гораздо большая реализация, чем иметь шаматху и с высокомерием считать себя особенным человеком. Поэтому каждый раз получение учения – для вас огромная удача.

Какими бы ленивыми вы ни были, но когда вы родитесь во времена Будды Майтреи и станете его учениками, это будет подобно тому, как ученики Будды Шакьямуни, впервые услышав слова учения: «Вот благородная истина страдания», сразу же погружались в медитацию и достигали реализации. То же самое произойдет и с вами. Эти ученики Будды Шакьямуни во времена Будды Кашьяпы были ленивыми учениками, но при этом получили полный отпечаток учения, и поэтому позже, когда стали учениками Будды Шакьямуни и слышали слова учения, тут же смогли, благодаря этим отпечаткам, достичь реализации. И с вами точно такой же механизм.

Каждое утро, каждый день очень важно себя мотивировать, развивать эти три уровня мотивации: первый уровень – освобождение от низших перерождений, обретение перерождения в высшем мире; второй уровень – освобождение ума от болезни омрачений; и третий уровень – достижение состояния будды во благо всех живых существ. Эта мотивация будет у вас становиться все сильнее и сильнее, в вашем уме появится соответствующий интерес, и тогда с легкостью зародится энтузиазм. Шантидева говорил, что энтузиазм – это не принуждение себя к практике Дхармы, это когда вы с удовольствием принимаетесь за практику Дхармы. Это и есть энтузиазм. В настоящий момент у вас нет энтузиазма к медитации, но есть энтузиазм к слушанию

учения, и это очень хорошо. Вы с удовольствием слушаете учение, и даже не замечаете, как пролетает время, и это называется энтузиазмом.

Теперь, что касается порождения бодхичитты, мы рассматриваем метод семи пунктов причин и следствия. Первое – распознавание всех живых существ как матерей, и в этом отношении доказательство прошлых и будущих жизней, которое дается в “Праманавартике”, играет очень важную роль. Если ваш ум не уверен в том, существовали прошлые жизни или нет, будут ли будущие жизни, размышляйте над рассуждениями, которые представлены в “Праманавартике”, и это будет очень полезно для развития убежденности. А логика там следующая, анализируйте эту логику. Например, обычно вы говорите так, что вот он плохой человек. Если я вас спрошу, почему он плохой, то вы скажете: потому что он на меня скверно посмотрел. Но это нелогично. Потому что тогда человек, который с вами обходительно общается, улыбается вам, но при этом хочет забрать все ваши деньги, это хороший человек? И мать, которая хочет спасти вас от проблем и поэтому ругает вас, она плохая? То есть это нелогично. Таким образом, большинство ваших выводов нелогичны. Логика может быть следующая. Если вы меня спросите: «Геше-ла, почему существовали прошлые жизни?» – то здесь нет каких-то прямых умозаключений, доказывающих прошлые жизни, но есть не прямые, косвенные умозаключения. Это очень интересно.

Вы думаете так, что если есть умозаключение, доказывающее прошлые жизни, то это значит, что прошлые жизни были потому-то и потому-то, но на самом деле это не так. Здесь рассматриваются разные обстоятельства, которые приводят вас к мысли о прошлых жизнях. В “Праманавартике” нет такой логики, что прошлые жизни существовали потому-то и потому-то, но приводятся другие доказательства. Косвенно доказывается существование прошлых жизней. Логика развивается следующим образом: первый момент сознания ребёнка в утробе матери возник из предыдущего момента сознания, потому что это сознание. Такая используется логика. То есть первый момент сознания ребёнка в утробе матери возник из своего предыдущего момента, потому что это сознание. Если он возник из своего предыдущего момента, то речь идет о сознании прошлой жизни, а тот момент возник из своего предыдущего момента, и таким образом, начала нет.

Итак, мы рассматриваем, почему этот первый момент сознания ребёнка в утробе матери возник из своего предыдущего момента и говорим: “Потому что это сознание”. Какая здесь логика? Если нечто является сознанием, то оно должно возникать из своего предыдущего момента. Оно не может возникнуть из материи, оно не может возникнуть из другого какого-то сознания, оно может возникать только из своего собственного предыдущего сознания. Возникает вопрос: почему оно не может возникать из материи? Итак, сознание без причины существовать не может, это действительно правда. И здесь рассматривается такой вариант, что, может быть, это сознание возникает из материи? Такой вариант можно рассмотреть, но при этом будет логическое противоречие. Например, мы рассматриваем такой вариант, что сознание ребёнка возникает из клеток отца и матери. Какое здесь будет противоречие? Родительские клетки являются субстанцией, и поскольку причина – это субстанция, то и результатом тоже должна

быть субстанция. Например, мы рассматриваем в качестве субстанции причины глину, и ее результат – это горшок. Когда появляется горшок, то он все равно должен быть глиняным горшком, он не может быть каким-то золотым горшком. У глиняного горшка субстанциональная причина – это глина, и из неё не может появиться какой-то золотой горшок. Это логика. Ученые тоже согласны с такой логикой. Итак, материя не может являться причиной сознания, это совершенно ясно. ДНК не может быть причиной сознания. Это тоже субстанция, не сознание. Когда вы рассматриваете ДНК, то речь идет о теле ребёнка, а не о сознании. Например, проводится анализ ДНК, на основании которого говорят, что этот человек является отцом этого ребенка по субстанциональной причине. Если такова субстанциональная причина, то у ребенка в теле должна быть соответствующая ДНК. Производится анализ ДНК, сравнивают ДНК отца и ребенка, и говорят, что вот этот человек действительно должен являться ребенком данного отца по этому анализу ДНК. Используется такая логика, рассматривается субстанциональная причина тела. Ученые могут исследовать субстанциональную причину тела, провести анализ ДНК и рассуждать о том, кто является чьим отцом или кто чей ребенок. Здесь могут рассматриваться разные варианты. Это могут быть, скажем, чернокожие люди, белокожие и так далее. Некоторые ученые говорят о том, что ДНК белых людей также связано и с ДНК чернокожих людей. Нет чисто русских людей. Если посмотреть их ДНК, то все нации смешаны. Если вы говорите, что вы чисто русский, как это может быть? Жириновский тоже говорил, что он чисто русский. Если посмотреть ДНК, то нет чисто русских людей. Все это иллюзия, наука это доказала. Все друг с другом смешаны.

Таким образом, если рассматривать эти научные открытия, то вы потеряете такую самоидентичность, что, например, я русский и тому подобное. Все люди смешаны. С буддийской точки зрения наш ум рождался в качестве ребенка у всех живых существ. Это невероятное открытие, мы все являемся членами одной семьи, все были детьми друг у друга. Я был вашим ребенком, вы были моими детьми, потому что начала не было. Мы все живем с безначальных времен, поэтому мы все были детьми друг друга, все были добры друг к другу. Мы все одна семья. Когда вы это для себя открываете, то ваш ум меняется, у вас не будет предубеждений.

Когда я был студентом, я изучал такую тему, что одна из главных причин человеческих проблем – это предубеждение. Я отношусь к этой нации, а он – к другой нации, и вот так появляются разные конфликты. Когда мы говорим, что мы все – матери живые существа, и на всех нас смотрим как на одну большую семью, какое же это счастье! Например, вы можете смотреть на всех живых существ, как на части вашего одного большого тела. Шантидева говорил, что если в ногу попадает заноза, то рука тут же ей помогает и удаляет эту занозу. Рука не говорит, что нога – это не я, я рука и должна решать только проблемы руки, а нога пусть сама решает свои проблемы. Рука тут же удаляет эту занозу, поскольку это все части одного тела. Здесь есть понимание взаимозависимости, единства, и это раскрывает ваш ум.

Я расскажу вам анекдот. Один человек говорил, что он побывал в аду и также в раю. Его начали расспрашивать, как же выглядит ад, и на что похож рай, как там живут? Он сказал, что в аду существа с очень большими животами и тонкой шеей, и у всех очень длинные руки. Когда появляется еда, то они не могут ложками нормально поесть, зачерпнуть и накормить себя. Они начинают злиться из-за этого и бить ложками других. Так, вместо того, чтобы поесть, они, наоборот, причиняют друг другу боль. У него спросили, а как в раю? Он сказал: ну, в раю та же самая ситуация. Длинные руки, большие животы, но когда появляется еда, то они кормят друг друга. В раю, когда они не могут кушать сами, их кормят другие. Это анекдот, но в нем заключается определенный смысл. В нашей человеческой жизни точно так же, если мы друг другу вредим, то это превращается в ад, а если мы друг другу помогаем, то это уже как рай, это зависит от взаимоотношений. То, что мы чувствуем: ад или рай – это зависит от состояния ума.

Итак, сознание не может возникать из материи. Если бы материя являлась субстанциональной причиной сознания, то и сознание тоже было бы материальным. Поэтому здесь логическое противоречие. Итак, сознание возникает из причины, без причины оно возникнуть не может. Это логика. И всего рассматриваются три варианта: либо оно возникает из материи, то есть родительских клеток, клеток отца и матери; либо оно возникает из сознания отца и матери; либо оно возникает из своего же предыдущего момента. Других вариантов быть не может.

Итак, один вариант мы опровергли, он невозможен. Далее мы переходим ко второму варианту: может быть, это сознание отца и матери является причиной сознания ребёнка? Если бы родительское сознание было субстанциональной причиной сознания ребёнка, то в тот момент, когда появилось бы сознание ребёнка, родительское сознание перестало бы существовать. Вот такая здесь логика. Например, мы можем рассмотреть какой-то кусок глины, который затем превращается в глиняный горшок. Когда появился глиняный горшок, то кусок глины уже больше быть не может. Если появился глиняный горшок, и при этом продолжает существовать кусок глины, это значит, что этот кусок глины не являлся субстанциональной причиной этого горшка, и это логично. Таким образом, когда существует сознание ребёнка, если в это же самое время существует также и сознание родителей, это совершенно ясно доказывает, что сознание родителей не является субнациональной причиной сознания ребёнка. Это логично. Тогда остается только один вариант – это его же предыдущий момент.

Итак, первый момент сознания ребенка в утробе матери возникает из своего же предыдущего момента, потому что это сознание, и мы приходим к тому, что это правда. Если это сознание ребенка, то оно должно возникать из причины, и причиной может быть только его собственный предыдущий момент. Других вариантов нет, иначе появляются логические противоречия. Тогда вы говорите: да, на сто процентов сознание этого ребенка возникло из его же предыдущего момента, потому что это сознание. Здесь вам не нужно думать о других людях, думайте о себе. Первый момент моего собственного сознания в утробе матери возник из предыдущего момента сознания, потому что это сознание. И тогда вы говорите: «Да, моя жизнь возникла

из предыдущей жизни, а та произошла из предыдущей жизни». Ученые говорят о том, что им требуется какое-то твердое доказательство, но на самом деле это не так, потому что, например, ученые верят в то, что до нашей вселенной существовала другая вселенная. С точки зрения научной теории сохранения массы и энергии говорится, что невозможно создать никакой новой материи. Если нечто материя, то оно должно возникать из своего же предыдущего момента. Вместе с этим вы не можете сделать материю полностью несуществующей. Она всегда продолжает существовать. Эта теория в буддизме существовала две с половиной тысячи лет тому назад и относилась не только к материи, но и к сознанию. Ученые говорят, что наша мировая система возникла из большого взрыва, а он произошел с предыдущей вселенной, возникшей из своего большого взрыва. Таким образом, у всего этого начала нет. Разве ученые видели прошлый большой взрыв? Нет, они используют логику. Они всего этого не видели, но они используют логику. Если они с чем-то согласны, тогда они используют логику, если же они с чем-то не согласны, то они говорят, что им нужны доказательства. Но кто же видел предыдущий большой взрыв? Если вы очень строго придерживаетесь каких-то свидетельств, то, где же здесь ваши свидетельства? Итак, ученые признают, что большой взрыв не является концом вселенной, а является началом новой вселенной. Однажды и с нашей вселенной также произойдет большой взрыв, и это не будет концом вселенной, это станет началом новой вселенной. Это логика, и та же самая логика использовалась в буддизме еще до ученых.

Хотя вы всего этого не видите, но для вас совершенно ясно, что у вас были прошлые жизни, и что смерть не является концом вашей жизни, а смерть – это начало новой жизни. Для меня совершенно ясно, что наша вселенная возникла из большого взрыва, произошедшего с прошлой вселенной, которая, в свою очередь, возникла из предшествующего большого взрыва. И начала у этого нет. Однажды с нашим миром тоже произойдет большой взрыв, и я знаю, что это не будет концом вселенной, этот большой взрыв будет началом новой вселенной. Не должно быть страха, вселенная всегда будет возникать. Смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни. Поэтому, зачем бояться смерти? Смерти не нужно бояться, жизнь будет продолжаться. Зачем бояться смерти? Но если вы не подготовлены к смерти, то после смерти вас ждет рождение в низших мирах, вот этого нужно бояться, а смерти никогда не нужно бояться. Нравится вам это или нет, но вы все равно умрете.

Когда вы правильно подготовлены, то смерть для вас – это очень хорошая новость. Вы получите молодое, красивое тело, а старое тело оставите. Если у вас много заслуг, то ваше тело будет красивым. Я помню, когда мой отец постарел, он в шутку говорил: “Тело стало старым, не хочу это старое тело, а хочу новое, красивое тело”. Это звучало как шутка, но потом я понял, что отец был готов к этому, он с радостью ушел из жизни. Поэтому, когда вы знаете истину, что после смерти жизнь продолжается, вы будете думать о том, что вам нужно сделать, чтобы ваша будущая жизнь была прекрасной. Нужно знать эти причины. Нет внешних причин, все причины вы можете создать в своем уме. Это все в ваших руках, и это очень хорошо. Вы сами хозяин этого, все в ваших руках, у вас есть на это власть. Если вы ничего не делаете со своим умом, но при

этом боретесь за какое-то внешнее счастье, то вы просто глупы. Как, например, нищий, у которого дома хранятся золото и бриллианты, но он их не использует, и при этом выходит на улицу и начинает драться с другими за еду, драться за кусок хлеба. У вас дома есть золото, бриллианты, но вы этим не пользуетесь. Это ваша ситуация.

Итак, на сто процентов есть жизнь после смерти, но гипотетически вы можете предположить: а вдруг следующей жизни нет? У меня есть стопроцентная уверенность в том, что будущая жизнь есть, но вы еще полностью в этом не убеждены, и для вас остается такой гипотетический вариант: а вдруг будущей жизни нет? И возникает вопрос: вы в нее верили, а ее нет, какой от этого кошмар? Например, вы готовились к будущей жизни, умерли, и если окажется так, что будущей жизни нет, то вы даже не сможете сказать, что Геше Тинлей вам сказал неправду. Что в этом случае можно сделать? Вы не сможете сказать: «Геше-ла, я вам так верил, готовился к смерти, копил заслуги, читал мантры, по средам не ел мясо, но сейчас оказалось, что будущей жизни нет, зачем же я вам так верил?» Но если нет будущей жизни, то и таких слов вы не сможете сказать, вас просто нет. Но, с другой стороны, если вы мне не верите, что есть будущая жизнь, не копите заслуги, не готовитесь к будущей жизни, а после смерти окажется, что будущая жизнь есть, тогда у вас будет очень большое сожаление. Вы скажете: «Геше Тинлей, когда вы говорили, что будущая жизнь есть, что нужно к ней готовиться, я дурак вам не верил, не готовился к будущей жизни, что же теперь делать?» Тогда я скажу вам: «Как я могу вам помочь в этом случае? Уже поздно». Я не могу прочитать мантры, и у вас все будет хорошо. Я так не могу. Причины вашего счастья вам нужно создавать самим, никто за вас не сможет создать причин вашего счастья. Вы сами виноваты в том, что не верили мне, не создавали причин, не готовились, а сейчас, как я могу вам помочь? По вашей просьбе, просто щелкнув пальцами, даровать вам будущее благое перерождение невозможно.

Итак, на сто процентов следующая жизнь есть, но если вы в неё верите, и вдруг окажется так, что её всё-таки нет, то это не кошмар. Это очень хорошая логика, которая доказывает и прошлые, и будущие жизни. Таким образом, вы смотрите на эту перспективу безначальных прошлых жизней, и с этой точки зрения понимаете, что все живые существа были вашими матерями. Итак, есть бесчисленные прошлые жизни, и каждый раз, когда я рождался, я должен был родиться чьим-то ребенком, и поэтому нет такого живого существа, которое в прошлом не было моей доброй матерью. У некоторых может быть проблема с матерью в этой жизни, если она о вас хорошо не заботилась, но, тем не менее, многие другие живые существа в прошлом, когда были вашими матерями, были совершенно не такими, а очень сильно о вас заботились. В "Ламриме" говорится, что если, например, у кого-то в этой жизни очень хорошие отношения с отцом, если отец о вас очень заботился, в этом случае не обязательно думать, что все живые существа раньше были вашими матерями, вы можете думать, что все они были вашими отцами. Например, бывает так, что мать с самых ранних лет бросила ребенка, ушла с другим мужчиной, а о ребенке заботился отец, вырастил его. В этом случае вам не обязательно рассматривать тот факт, что все живые существа раньше были вашими матерями, вы можете думать, что они были вашими отцами.

И эта мать, которая вас бросила в этой жизни, во многих прошлых жизнях также была вашим отцом, который заботился о вас. Просто в этой жизни она стала такой ненормальной, что не смогла о вас позаботиться. Я слышал такие истории о матерях наркоманов, которые не могут заботиться о своих детях, поэтому они думают, что лучше детей оставить в детдоме. Их тоже очень жалко. Для этого поступка у них есть свои причины. Поэтому нужно всех прощать. В этой жизни такие матери о вас не заботились, но в прошлых жизнях они много раз жертвовали собой, своим телом ради вас. Если у вас есть обида на маму, подумайте так: «Наверное, у нее есть на то свои причины. Много жизней подряд она заботилась обо мне, но в этот раз у нее с головой что-то не в порядке, поэтому она так поступила со мной. Но в прошлых жизнях она была очень доброй по отношению ко мне». И вы сразу простите свою маму. Если вы простите, то кому вы этим принесете благо? Самому себе. А когда вы не прощаете, то кому вы вредите? Вы вредите самому себе. Поэтому, когда вы прощаете других, то делаете благо себе, а когда вы обижаетесь на других, то делаете хуже себе.

Поэтому будьте мудрыми, не держите ни на кого обид. У всех есть причины, все слабые, у всех есть омрачения, все больны омрачениями, поэтому совершают ошибки. Но все равно все живые существа невероятно добры ко мне. Когда я был маленьким, если бы они обо мне хотя бы один день не заботились, то я бы умер. Они постоянно заботились обо мне, и это их невероятная доброта. Поэтому нужно устранять обиды. В психотерапии говорят, что от обид нужно избавляться. В буддизме говорится, что нужно убирать даже маленькие обиды, потому что они закрывают ваш ум. Вам нужно открывать ваш ум для любви к другим. Сначала нужно убрать все обиды, и вы сразу полюбите других. У некоторых детей из-за плохого отношения их родителей копятся обиды. Их сердца закрыты, поэтому дети не могут любить других, так как обиды закрывают их сердца. Если сейчас у вас сердце закрыто обидой, и я помогаю вам простить других, то для вас я делаю очень большое благо. Когда вы всех прощаете, то ваш ум открывается. Когда вы начинаете любить других, какое это счастье!

Обычно вы думаете, что если вас кто-то любит, это очень важно, а для вас самих любить других – это неважно. Для вас важно, чтобы вас любили другие. Это неправильная философия. Если на фейсбуке вы размещаете свою фотографию, и кто-то под ней кликает лайк, вы этому очень радуетесь, как будто вам сделали огромное одолжение. Вы показываете своим друзьям: смотрите, у меня там уже собралось триста лайков, а кто-то говорит: а у меня тысяча. Какая-нибудь звезда шоу-бизнеса может показать, что у нее целый миллион лайков, это просто невероятно! Если по вашей логике у меня не будет лайков, то для меня это просто катастрофа, но у меня даже нет фейсбука, и в моей жизни количество лайков не играет никакой роли.

Насколько вас любят люди, это неважно. Иногда вы думаете так: «Вот, меня никто не любит». Но на самом деле это неправда, потому что будды и бодхисаттвы все время чувствуют к вам любовь. Я сам не бодхисаттва, но при этом каждое утро порожаю любовь по отношению ко всем живым существам, и я не знаю, доходит до них моя любовь или нет, но я чувствую любовь ко всем. Вы не можете почувствовать, что вот сейчас Геше-ла проявляет ко мне любовь.

Любовь – это не как солнечный свет, который на вас попадает, и вам от этого становится приятно. Вам нет выгоды от моей любви к вам, вы не ощутите мою любовь, как солнечный свет. Но кому от этого выгодно? Мне самому выгодно. Итак, будды и бодхисаттвы всё время нас любят, но от их любви я ничего особенного не получаю, а для них эта любовь – преимущество. Будды и бодхисаттвы адских существ любят в два раза больше, испытывают к ним в два раза больше сострадания, но никак не могут им помочь. Все испытывают свою карму: какова причина, таков и результат. Если вы думаете, что будете счастливы, если вас будут любить, то это иллюзия. Поэтому думайте так, что если вас любят, то в этом нет ничего особенного. Самое главное, чтобы я любил всех – это самое главное. Так, для вас самое главное – это то, что вы любите других, а любят вас другие или нет, это не имеет значения. Вы должны сказать: «Независимо от того, любят они меня или нет, я буду любить всех живых существ безусловно». Это в ваших руках. Вы не можете сделать так, чтобы вас полюбили все вокруг, это просто невозможно, но вы сами можете полюбить всех живых существ, и это в ваших руках. Таким образом, если вы видите всех живых существ как своих матерей, если любите их, то обретаете только преимущества. Итак, распознайте, что все живые существа были вашими матерями, это на сто процентов так, поскольку у моей жизни нет начала. Они были не только моими матерями, но они были и моими отцами, друзьями и проявляли ко мне невероятную доброту.

Итак, это первое осознание. Второй момент – это памятование об их доброте. Это очень важно. Итак, помните об этом, и вначале вспоминайте о том, как в этой жизни люди были к вам добры. Я как тренер объясняю вам, каким образом вам тренировать свой ум, и говорю о том, что вначале вспоминайте о той доброте, которую к вам проявляли люди в этой жизни. Чтобы так думать, вначале нужно забыть все обиды, все плохое, и думать так, что все эти поступки живые существа создавали под властью омрачений, это не их ошибка. Они все это делали под влиянием омрачений. К ним нужно испытывать сострадание. Они сами были первыми жертвами своих омрачений, а я становился второй жертвой. Поэтому они не виноваты, мы все жертвы омрачений. Вам вредили их омрачения. Мои омрачения могут немного навредить вам, а моя доброта больше помогает мне, но и немного может помочь вам. Когда я вас люблю, это может вам немного помочь, но моя любовь больше помогает мне самому. Ваши омрачения больше вредят вам самим, но и мне, если я нахожусь рядом с вами в этот момент, они тоже могут навредить. Поэтому, когда вы это видите, вы говорите: “Я не могу сидеть рядом с этим человеком”, потому что понимаете, что его омрачения опасны.

Поэтому, в первую очередь простите всех живых существ. Если я, например, спрошу вас, что плохого вам сделал Андрей, вы должны говорить, что я не помню, я забыл и не хочу вспоминать. Тогда вы молодцы! Обиды подобны дерьму. Если вы вспоминаете обиды, это подобно тому, как вы нюхаете дерьмо. Кому плохо от этого? Вы делаете плохо сами себе. Потом у вас начинает болеть голова. Некоторые женщины всю ночь нюхают дерьмо, вспоминая, что Наташа мне сказала то-то, Надя мне сказала то-то, Гера мне так сказала, Света мне так сказала. И так вы всю ночь нюхаете дерьмо.

Кто виноват? Вы сами виноваты в том, что не можете нормально спать. Поэтому нужно прощать. Кто и что плохого вам сказал – это ничего страшного. Нужно понимать, что в нормальном состоянии они вам таких слов не сказали бы. Если они такое сказали, значит они были в ненормальном состоянии ума. А что говорят ненормальные люди, пусть говорят, я же не буду вспоминать их слова. Это очень важно – прощать всех живых существ. Если вы меня спросите: «Геше-ла, всех ли вы простили?» – то я на это отвечу, что на сто процентов я простил всех. Я их простил не по их причине, а по собственной причине. Я не такой бодхисаттва, чтобы прощать их по их причине, но по собственной причине я их всех прощаю. Я не такой великий бодхисаттва, но я вижу ясно, что, не прощая других, я делаю плохо самому себе. Прощать других – это мне выгодно. Далее, когда я понимаю их ситуацию, у меня возникает к ним чувство сострадания. Я понимаю, что из-за их характера они очень несчастливы, и из-за сильного сострадания я их прощаю еще больше.

Вначале вам нужно прощать других по собственной причине, зачем вам держать на них обиду, а затем научитесь также прощать из сострадания. Поймите их ситуацию, в настоящий момент она ужасна, и в будущем будет становиться все хуже и хуже, поэтому прощайте из сострадания, и это высшее прощение. Прощать других по их причине – это высшее прощение. А бодхисаттвы думают так, что из-за того, что он так неправильно поступает со мной, он дарит мне шанс для развития ума. Благодаря такой неблагоприятной ситуации, мой ум становится сильнее, я его тренирую, и это благодаря их доброте. Пусть они не накопят негативной кармы! Благодаря их действиям я тренирую свой ум, и в будущем, когда достигну состояния будды, пусть они станут моими первыми учениками, я смогу одарить их нектаром Дхармы. Но когда я делаю такое пожелание: пусть они не создадут негативной кармы, вообще-то это невозможно, они уже создали негативную карму. Даже если у меня такое пожелание, это все равно не в моих руках. А что в моих руках? Это наша кармическая связь. Поэтому думайте так, что я благодарен ему за то, что он мне помогает развивать мой ум. Поэтому в будущем, когда я стану буддой, пусть благодаря нашей кармической связи они станут моими учениками, пусть я смогу дать им нектар мудрости. Это реалистично.

Его Святейшество Далай-лама сказал: “Некоторые молитвы бодхисаттв нереальны, но эти молитвы помогают делать их ум сильнее, а некоторые молитвы реалистичны”. Что нереально? Пусть они не создадут негативной кармы от причинения вреда мне. Это их пожелание, но это нереалистично. Поэтому даже у бодхисаттв есть нереалистичные молитвы, но такие молитвы помогают им. Поэтому, когда вы желаете того, чтобы они не создали негативной кармы, ваш ум открывается. Молитвы бодхисаттв о том, чтобы все живые существа избавились от омрачений, или чтобы не было пандемий – эти молитвы нереалистичны, это невозможно, человек сам должен создать причины. Но такие молитвы помогают им развивать свой ум. Авалокитешвара молился о том, чтобы вначале все живые существа стали буддами, а он в последнюю очередь. Это была очень искренняя молитва, без этого, но она нереальна. А что реально? Вначале вы сами должны стать буддой и потом помогать всем живым существам.

Итак, некоторые молитвы нереальны, но они помогают открыть ваш ум. Поэтому не обязательно все молитвы реально помогают. Даже нереальные молитвы могут помогать, потому что они помогают улучшить образ мысли.

Итак, вам очень важно в этой жизни простить всех, и это станет очень важной основой, фундаментом. Если вы не простите хотя бы одного человека, то не сможете развить бодхичитту, это будет невозможно. Вначале вам нужно научиться прощать всех. Вдобавок к прощению вам нужно помнить всех тех людей, которые в этой жизни проявляли к вам доброту. Сегодня это ваша домашняя работа. Напишите на бумаге всех тех, кто вам помогал с детства, что вам давали, даже шоколадку в тот момент, когда вы были сильно голодны. Это ваша домашняя работа. Я должен быть к вам немного строгим. Тренеры к своим подопечным строги. Они должны быть строгими. Тем более к вам, русским нужно быть строгим. Вам мягкость не помогает. К вам нужно быть строгим, но у меня не тот характер – я не могу быть строгим. Поэтому я к вам буду немного строгим. Составьте список тех людей, кто был добр по отношению к вам. Итак, с самого детства и до сегодняшнего момента, вспоминайте всю ту доброту, которую проявляли к вам другие люди, запишите ее в качестве списка и поразмышляйте над этим.

Далее, следующее ваше очень трудное домашнее задание: на следующий день позвоните этим людям. Что бы они о вас ни подумали, даже если они посчитают вас сумасшедшим, это не страшно, пусть так подумают. Позвоните им и скажите: «Я помню о том, что в прошлом вы проявили ко мне такую-то доброту, сделали для меня то-то и то-то. Большое вам спасибо, я до сих пор не забыл об этом. Я вас благодарю». Но здесь ваше эго будет говорить: нет, нет, нет. Это будет наказанием для вашего эго. Вы скажете: «Я лучше сделаю сто тысяч простираний, но не могу позвонить этому человеку, чтобы поблагодарить его за доброту в прошлом, лучше убейте меня. Раньше он был добр к мне, но теперь отвернулся от меня». Это ваше эго так говорит. Это будет очень хорошим противоядием от вашего эго.

Итак, ваше задание в том, чтобы помнить о доброте всех людей в этой жизни, когда они к вам ее проявляли, чувствовать благодарность. И кроме этого, также думайте о том, что в прошлом все были вашими матерями, невероятно добрыми к вам. В одном учении мастеров Кадампа по тренировке ума передается такая техника. Говорится, что вначале необходимо себе доказать, что все живые существа были вашими матерями. Затем одного этого доказательства недостаточно, то, что вы делаете, это вот таким образом зажимаете себе нос, глаза и уши, вот таким жестом, и затем произносите: «Матери живые существа, матери живые существа, матери живые существа». Вы испытаете очень сильные эмоции, вы осознаете то, что все были вашими матерями в прошлом, невероятно добрыми к вам, и это окажет очень большое влияние на ваш ум. И когда на ваш ум будет оказано такое благое влияние, в этом будет огромное преимущество. Некоторые маленькие дети в Тибете, которые являются перерожденцами, с самого раннего возраста на всех живых существ смотрят, как на матерей и говорят: «Матери живые существа». Для нас, тибетцев, это большая удача: мы говорим о матерях живых существах. Даже в мельчайших насекомых мы видим матерей живых существ.

Иногда, когда вы думаете о медитации, вначале логически докажите себе, что все живые существа были вашими матерями, а затем перейдите к этой технике, когда вы повторяете: матери живые существа, матери живые существа. И сколько вы это делаете? Может быть, две-три минуты, может быть, пять минут, это будет очень полезно. Это очень важный фундамент. Вам необходимо прикладывать усилия к закладке такого фундамента, а затем всё последующее поддается вам намного легче. И тогда, кого бы вы ни увидели, все это будут ваши милые матери живые существа. Там не будет объектов гнева, объектов привязанности – все это будут объекты любви. А когда для вас все вокруг – это объекты любви, насколько же это приятно, какое же это счастье!

Я сам в горах медитировал на эту технику семи пунктов причин и следствия, и для меня это было очень полезно. На горе, рядом с моей пещерой стоял камень, иногда я там располагался, пил чай и с высоты смотрел на индийцев внизу, которые работали в долине. Я чувствовал к ним большое сострадание благодаря вот этому фундаменту – осознанию матерей живых существ. Это мои добрые матери живые существа, и поскольку они не встретились с духовным наставником, они не знают, каким образом устранять причины страданий и создавать причины счастья. Целый день они всё время чем-то заняты, всё время что-то делают, делают. И какого же счастья они достигают? Какие проблемы они решают? Таким образом я порожаю сильное сострадание, благодаря такому фундаменту, осознанию того, что все живые существа были моими добрыми матерями. Когда я все больше и больше вспоминаю об их доброте, для меня это становится чем-то невероятным! Когда вы помните о доброте живых существ, то, что бы они вам ни говорили, эти слова влетают в одно ухо, вылетают из другого, и боли не причиняют.

Когда я был ребенком, я был очень благодарен своей матери. Однажды, например, была такая ситуация, что мама меня поругала и побила за то, чего я не делал. Она просто перепутала меня с другим ребенком и думала, что все это сделал я. Но я себя не защищал и сказал: «Мама, извини меня». Ее брань у меня влетала в одно ухо, вылетала из другого и никакой боли не причиняла. Она даже меня била, но это было не больно, благодаря чувству благодарности к ней. Это дает силы. Затем, спустя несколько дней, мама узнала, что это была не моя ошибка. Она у меня спросила: «Почему ты даже не защищался?» Я сказал: «Мама, ты ко мне очень добра, у тебя есть право меня ругать, право меня бить». И она заплакала.

Такова психология, когда внутри у вас есть чувство благодарности, вы становитесь самым счастливым человеком, на сто процентов. Когда вы держите внутри обиду, в этом случае, даже если, например, кто-то вас кормит, делает что-то хорошее, вы не можете испытывать благодарности, не можете быть счастливым. Говорится, что лучше быть слугой у мудрых, у добрых людей, чем быть лидером плохих людей. Причина состоит в том, что в доброй семье, даже если вы их слуга, вы помните об их доброте и очень счастливы. Если же вы лидер плохих людей, то они все время плетут какие-то интриги вокруг вас, и, хотя внешне как будто проявляют уважение, но в глубине уважения к вам не испытывают, вы не будете счастливы. Это психология.

Сегодня я вам даю учение по настоящей психологии, как это работает. Поэтому очень важно быть благодарным человеком. Смотрите, в истории вы найдете большое количество таких людей, которые были благодарными и были очень счастливы, а все неблагодарные люди были очень несчастливы. Благодарные, добрые люди рождались как цари и умирали тоже как цари. Даже если где-то в середине жизни у них не было денег, они все равно жили как цари.

Когда я медитировал в горах, у меня вообще не было денег, но я чувствовал себя внутри как лев. Я не думал, что у меня все плохо, у меня ничего нет, как я буду жить дальше, у меня нет пенсии, паспорта нет, дома нет. Я об этом не думал. В России у вас есть пенсия, есть паспорт, в холодильнике есть еда, но если при этом вы думаете, как вы будете жить дальше, то вы сошли с ума. В горах у меня не было денег, паспорта, не было холодильника, ничего этого не было, но еда была, с голоду я не умер. В пещере я был спокоен, счастлив. Я говорю об этом, исходя из собственного опыта. Это работает на сто процентов, потому что учение Будды сделало меня благодарным человеком. Когда вы становитесь благодарным человеком, вы способны гордиться собой. Когда вы засыпаете, ваше тонкое сознание говорит: «Я тобой горжусь. Какой же ты благодарный, как хорошо. Я так рад». Тонкое сознание очень радуется гармонии, тому, что вы благодарный человек. Но если вы неблагодарный человек, даже если зарабатываете миллионы долларов, когда вы спите, ваше тонкое сознание говорит вам: «Мне за тебя стыдно. Как ты мог так поступить? Мне не нужны твои миллионы долларов». У них внутри возникает конфликт, и из-за этого они не могут спокойно спать. Это правда, это факт.

Итак, если вы испытываете депрессию, это означает, что у вас очень слаба благодарность. И наоборот, если вы не испытываете депрессии, это значит, что вы достаточно благодарный человек. Это математика. Так, каждый раз, когда вы кого-то видите, не вспоминайте его ошибок, а помните о той доброте, которую он проявил по отношению к вам в контексте этой жизни. Также вспоминайте о прошлых жизнях – как он был добр по отношению к вам. Представьте, что в прошлых жизнях вы были детьми, а они вашими матерями, даже если вы рождались у обезьяны. Например, могла быть такая ситуация, когда эта мать обезьяна защищала вас от охотников, и когда в вас выпускали стрелу, она своим телом защищала вас и принимала эту стрелу. И не один раз, а миллионы раз все живые существа поступали так по отношению к вам.

Будда говорил, что доброта живых существ такова, что если вы соберете вместе все то молоко, которое вы выпили у одного живого существа на протяжении бесчисленных прошлых жизней, это будет целый океан молока. Если сложить все те тела, которые живые существа принесли в жертву, когда защищали вас, то получится целая гора Меру. Так невероятна доброта матерей живых существ! Хотя они слепы из-за неведения, страдают от болезни омрачений, но делают все для моего счастья. Таким образом, они ко мне очень добры, они добры ко мне одинаково с Буддой.

Шантидева говорил: “Будды и живые существа одинаково к вам добры с точки зрения вашего достижения состояния будды. Как же тогда можно уважать будд и не уважать живых существ?” Это невероятный совет! Это уникально для буддизма, ни в одной другой религии не говорится о том, что нужно с одинаковым уважением относиться и к Богу, и к живым существам. Наоборот, говорится, что Бог — это наивысшее существо, а к живым существам не обязательно проявлять уважение. Все создал Бог, он достоин наивысшего уважения, его нужно слушаться во всем, а остальные существа не важны, их можно и поругать. Я с этим не согласен, ко всем нужно относиться одинаково, потому что все к вам одинаково добры в вашем достижении состояния будды, и это очень ясная логика. С точки зрения доброты они одинаковы, но с точки зрения качеств, есть очень большая разница между ними. Нужно понимать этот момент.

Здесь не говорится, что Будда и живые существа одинаковы, это не так, но говорится, что с точки зрения доброты они были одинаково к вам добры. Но с точки зрения качеств, Будда обладает невероятными благими качествами и в этом смысле достоин гораздо большего уважения. Это логично. Так, буддизм очень логичен, очень систематичен, и поэтому нет никаких противоречий. Таким образом, каждый день помните о доброте живых существ. Когда у вас появляется какая-то обида, сразу же ее устраняйте, никогда не жалуйтесь на живых существ, а все время помните только об их доброте. И это очень важный психологический прием, это моя психотерапия. Например, западные психотерапевты на основе экспериментов пришли к такому выводу, что если в течение трёх дней вы ни на кого не пожалуетесь, то за это время вы станете другим человеком. У вас не будет депрессии. Если муж не будет жаловаться на жену три дня, и жена не будет жаловаться на мужа три дня, то они будут очень счастливы в гармонии. Такова человеческая психология, она устроена таким образом. Если вы начнете получать удовольствие от того, что воздерживаетесь от жалоб, то позже не захотите выразить ни одной жалобы. Никогда не жалуйтесь, а всё время помните только о доброте живых существ, и ваш ум станет святым умом. Пока не говорите, что любите, пока вы не готовы. Думайте о доброте живых существ. Даже если вы хотите любить живых существ, скажите себе, что это пока рано, думайте пока об их доброте. В это время ваш ум такой добрый: я хочу любить всех живых существ, но скажите себе, что пока это рано, думайте о доброте. Итак, вы как бы останавливаете водяной поток любви и сострадания, и затем позже, когда уберете эту плотину, вот этот огромный поток будет просто очень бурным. Пока рано думать о любви и сострадании, нужно думать о доброте всех живых существ. Снова и снова вспоминайте о доброте других. Снова и снова, снова и снова. Это очень важный момент!

Затем следующий, третий пункт — это желание отблагодарить живых существ за их доброту. Это еще более сильное состояние. Вы думаете, что мне недостаточно просто помнить об их доброте, мне нужно воздать им за доброту, отблагодарить каждое живое существо. Итак, представьте, например, что живые существа страдают в аду. И как они оказались в аду? Во многих моих прошлых жизнях, для того чтобы меня накормить, они создавали негативную карму. Теперь проявился результат, они родились

в аду из-за того, что меня кормили. Они не знали, как меня накормить, поэтому использовали неправильные методы. Из-за их неправильных методов они создали негативную карму и родились в аду. Если вы создали негативную карму, вы не можете сказать, что у меня была хорошая мотивация. Негативная карма – это негативная карма. Мотивация была хорошей, но действия неправильные, и вы переживаете последствия этого действия. Если вы говорите, что ваша мотивация такова, чтобы вашему телу было хорошо, но при этом неправильно питаетесь, то даже если у вас хорошая мотивация, вы хотите быть здоровым, но в этом случае ваше тело все равно будет болеть. Вы можете удивиться тому, что у вас была хорошая мотивация, как я при этом могу болеть? Нет, мотивация хорошая, но поступки неправильные. Вы не знаете, чем нужно кормить ваше тело, а чем не нужно. Поэтому, если вы говорите, что у вас хорошая мотивация, но при этом карма плохая, нужно понимать, что важна хорошая, правильная мотивация и правильные, умелые действия. Иногда люди говорят, что у них была хорошая мотивация, но при этом другие на них обижаются. Это происходит из-за того, что они не умеют разговаривать. Хорошей мотивации недостаточно, нужно еще уметь разговаривать. Это действие. Действие должно быть искусным.

Итак, думайте, что они родились в аду из-за меня, и если я сейчас ничего не буду делать для их защиты, то я просто бессердечен. Теперь, что же я могу сделать, чтобы спасти их из ада? И не только они, но и все живые существа, рано или поздно, рождаются в аду. Поэтому, чтобы отблагодарить их за доброту, да смогу я достичь состояния будды. Нужно развить такое чувство. Вот таким образом тренируйтесь и развивайте это чувство – желание отблагодарить живых существ за их доброту. Когда вы кому-то помогаете, никогда не думайте, что оказываете человеку какую-то особую услугу, а все время думайте: «Я воздаю ему за его доброту. Я благодарю его за доброту» – и это не приведет к вашему эго. Если же вы кому-то помогли и думаете: «Я оказал человеку большую услугу», то потом, когда он скажет вам какие-то неприятные слова, вы сразу же обидитесь: я ему так помог, а вместо благодарности он мне сказал то-то и то-то. Его слова доставят вам боль, потому что вы кормите свое эго. Бодхисаттвы, когда делают что-то доброе людям, не думают о том, что делают доброе дело. Они думают, что возвращают им малую часть их доброты: «Они же проявляли ко мне огромную доброту! Это малая часть, пусть в будущем я смогу больше отблагодарить за их доброту». В этом случае, если вам кто-то скажет что-то плохое, у вас внутри не возникнет обиды. С самого начала вам нужно говорить: «Я могу вернуть ему только малое количество доброты, его доброта ко мне намного больше». Если вы будете так думать, то вам будет очень спокойно. Даже если вас будут ругать, вы не обидитесь, потому что у вас будет правильный образ мысли.

Иногда в монастырях проводится диспут на эту тему, и задается вопрос: «Зачем нам думать о том, чтобы отблагодарить других живых существ за доброту, ведь мы одинаково были добры друг к другу. Я был их матерью, они были моей матерью». Но это очень эгоистичный образ мышления. Мы так думаем: мы друзья, я ему помогаю, он мне помогает, никто никому не должен быть благодарен. Это очень неправильный образ мышления.

Никогда не думайте, что я сделал для других что-то очень хорошее, принес им большое благо. Наоборот, думайте о том, каким образом они проявляли к вам доброту. Для вас в этом будут только преимущества. Думайте так, что они были ко мне невероятно добры, и никогда не думайте, что вы к ним тоже были очень добры, иначе ваша доброта сразу разрушается. То, что вы делаете хорошего другим, всегда забывайте. У меня есть такая привычка: я не помню того хорошего, что делаю для других. Я об этом сразу забываю. Вы же все записываете, что вы сделали хорошего для других. Поэтому, когда вас благодарят за что-то хорошее, вы сразу же вспоминаете, что не только это, два года назад я сделал вам то-то и то-то. Вас благодарят и за это. Но вы дальше вспоминаете о том, что три года назад я тебе помог так-то и так-то. И за это вас благодарят. Но вы продолжаете, что четыре года назад я сделал то-то и то-то. У вас все это хранится в памяти. Вы жалуетесь на плохую память, но при этом вы помните то, что вы четыре года назад сделали кому-то что-то хорошее. Вы забываете о доброте других людей, а свою доброту вы помните, и из-за этого механизма вы страдаете. То, что другие люди сделали для вас хорошего, вы это сразу же забываете. Поэтому это нелогическая дискуссия, это неправильно. То, что делают для вас другие люди, вы забываете, а то, что вы делаете хорошего другим, вы всегда помните. Почему? Потому что вам это выгодно.

Лама Цонкапа в “Ламриме”, в теме преданности духовному наставнику говорит: «Ваш духовный наставник может быть буддой, а может не быть. Даже если он не будда, а вы видите в нем будду, то получите только преимущества. А если же он настоящий будда, а вы будду в нем не видите, то не получите и преимуществ». Итак, есть большое количество хороших оснований видеть в духовном наставнике будду, но при этом нет какого-то стопроцентного доказательства, что мой духовный наставник является буддой, такое доказательство невозможно. Например, мы проводим такой диспут с некоторыми моими друзьями геше, они говорят, например, такое: «Мой духовный наставник на сто процентов является буддой». Я спрашиваю: «Почему? Потому что это ваш духовный наставник?» Но тогда духовные наставники других живых существ тоже должны быть буддами, потому что это наставники других живых существ. Здесь нет основы: мой учитель будда, потому что это мой учитель. Это нелогично. На это я им говорю, что в этом случае стать буддой очень легко. Например, если я стану духовным наставником кого-то из вашей группы, то я, таким образом, стану буддой. Потому что, если кто-то ваш духовный наставник, он должен быть буддой. То есть, здесь логическое противоречие.

Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что есть большое количество хороших доводов, приводящих к мысли о том, что духовный наставник действительно является буддой, но сказать, что все ваши духовные учителя на сто процентов являются буддами, это немножко безосновательно. Поэтому лама Цонкапа говорит, что вы не можете о своих духовных учителях сказать, что этот является буддой, а этот буддой не является. Очень важно одинаково во всех видеть будду, потому что вы получите преимущества. Видеть будду во всех духовных учителях – для вас в этом одни преимущества, потому что вы хотите преимуществ и не хотите ущерба. Поэтому во всех учителях вам нужно

видеть будд, и кроме этого, помните о доброте всех живых существ и не вспоминайте о своей доброте. Если вы думаете: “Я точно так же был к ним добр”, то это глупо. В этом преимущество, таким образом, помните о доброте других живых существ, и в духовных учителях созерцайте будд. В этом будут большие преимущества. Если вы скажете так, что я точно так же был к ним добр, мы одинаково добры друг к другу, то вы не получите преимуществ. Вы станете неблагодарным человеком. Из-за этого у вас начнутся обиды. “Я к ним был очень добр, а они по отношению ко мне не проявляют благодарности,” – из-за этого у вас будут возрастать обиды. Это очень тонкий психологический момент. Итак, помните о доброте других. А что касается моей собственной доброты по отношению к ним, то думайте, что она в сравнении с их добротой просто ничтожна. Некоторые ученики могут подумать: “Учитель дает учение, а я готовлю ему еду, он кушает, потом благодаря мне дает учение, мы одинаково добры друг к другу”. Это размышления глупого человека. Это мирские, мерзкие мысли. Никогда так не думайте. Скажите: “Учитель, Вы очень добры, Вы открываете мне глаза, спасибо Вам большое!” Это мудрые мысли.

Итак, думайте о том, как отблагодарить живых существ за их доброту, и снова и снова вспоминайте о том, как бы вам их отблагодарить жизнь за жизнью. Думайте так, что у меня есть долг доброты ко всем живым существам. Всё время думайте так. Я, например, всегда думаю, что у меня есть долг доброты ко всем живым существам. Я думаю, что у меня к вам есть долг доброты. Я не думаю, что я учитель, а вы мои ученики, и я к вам очень добр. Я никогда так не думаю. Я думаю таким образом: “Спасибо, что вы пришли послушать меня, из-за этого мой ум немного развивает хорошие качества”. Поэтому не думайте так: “Я к вам добр, вы должны благодарить меня за это”. Я так никогда не думаю. Я говорю: «Спасибо, что вы в меня верите. Спасибо, что, слушая меня, вы становитесь немного лучше. Вы даете мне шанс вернуть вам долг за вашу доброту ко мне». Это благородные мысли.

Один из моих друзей Ринпоче рассказал мне о том, что к нему приходили три человека, и он давал им учение. Затем двое из них ушли, остался только один, и однажды случилось так, что и он не пришел. Когда Ринпоче его встретил, он сказал ему: «Пожалуйста, приходите на учение. Я знаю, что мое учение не очень полезно, но благодаря тому, что вы приходите, я готовлюсь к учению, читаю книги, и для меня это очень полезно. Пожалуйста, приходите на мое учение не ради вашего блага, а ради моего блага». Когда я это услышал, мне это очень понравилось. У меня открылись глаза. Я подумал так, что раньше я думал, что приношу благо другим людям. Но нет, это люди приносят мне благо. Он рассказал это как шутку, но для меня это было очень полезно. После этого я никогда не думаю, что я делаю вам благо. Кто знает, может быть, вы бодхисаттвы и просите у меня учение ради моего блага. Поэтому лучше думать так: «Не обязательно, что это я делаю вам благо. Может быть, это вы приносите мне благо». Вот так нужно думать о друг друге. Муж должен думать, что жена очень добра к нему, а жена должна думать, что муж очень добр к ней. Тогда в семье будет гармония. Если же муж думает, что она мне готовит еду, а я приношу ей деньги, тогда это неблагодарность. Если вам приготовили еду, то вам нужно сказать: большое

спасибо! А жена должна думать, что если бы муж не принес денег, то она не смогла бы приготовить еду. Спасибо большое! Это благодарные мысли. Нужно думать таким образом.

Итак, что касается учения по бодхичитте, то здесь очень важно думать обо всем хорошем, что вам делали другие, а что касается ошибок, то вспоминайте только свои ошибки. Никогда не судите людей, судить других очень трудно. Это не ваша работа. Ваша работа в том, чтобы смотреть на свои ошибки, устранять свои ошибки, а также замечать свои благие качества и их развивать.

До свидания!