

Геше Джампа Тинлей

Ретрит по практике “Лоджонг”

Лекция №4

19.04.2025г.

Пансионат “Ершово”

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, и с моей стороны, и с вашей стороны, очень важно породить правильную мотивацию. Я напому вам о необходимой мотивации: смерть может прийти в любой момент, и для того чтобы не переродиться в низших мирах, чтобы обрести высшее перерождение, я получаю учение. Это не шутка, это действительно серьезно, и для вас есть большие шансы оказаться в низших мирах. Например, врачи в ходе исследований человеческого тела пришли к выводу, что для человека после сорока пяти лет уже очень велики шансы заболеть раком. Если мы не боеем, то для нас это большая удача, это очень серьезно. А смерть может прийти в любой момент, и поэтому в настоящее время, если мы не занимаемся очистительными практиками, не принимаем прибежища, то для нас действительно очень велики шансы переродиться в низших мирах.

Итак, первое – забота о высшем перерождении, далее второй уровень мотивации – вы получаете учение для того, чтобы освободить свой ум от болезни омрачений. И не только это. Думайте так, что сегодня я получаю учение для того, чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ, чтобы я смог отблагодарить всех живых существ за их доброту. С чувством благодарности вы порождаете такую мотивацию: да смогу я достичь состояния будды во благо всех живых существ. Так вы порождаете самую драгоценную мотивацию, это называется добротой. Мирская доброта – это с кем-то поделиться деньгами или кому-то улыбнуться. Так вы сделаете вид, что вы добрый человек, но на самом деле это не доброта, а вот это настоящая доброта. Потому что вам приятно слышать, когда вам говорят: “Какой вы добрый!” Особенно мужчинам нравится, когда женщина, девушка говорит: “Какой ты добрый, щедрый”, он готов отдать ей все свои деньги. Поэтому женщина специально так говорит: “Какой ты добрый, щедрый!” – чтобы мужчина отдал ей свои последние деньги. Потом она уйдет к другому мужчине, а этот человек уже перестанет быть добрым. Когда у тебя есть деньги, ты добрый, щедрый человек. Поэтому это не называется добротой.

Доброта – это когда в глубине вашего сердца вы благодарны всем живым существам. Это высшее благое качество в вашей жизни, вот это чувство благодарности, если вам делают что-то, какой-то малейший хороший поступок в ваш адрес, то вы говорите, что никогда не забудете доброты этого человека. И вот это высшее качество. Доброта – это не тот случай, когда человек что-то дает. По-настоящему добрый тот, кто даже берёт, но думает о том, что он никогда не забудет доброты этого человека. Вот он по-настоящему добрый. Высший уровень доброты возникает на основе благодарности, и тогда вы будете таким очень устойчиво добрым человеком.

В силу благодарности, если вы помните о доброте, которая была проявлена в ваш адрес, даже если случится так, что на следующий день этот человек вас отругает, вы все равно сохраните к нему точно такое же отношение в силу благодарности. Вы можете распространить такую благодарность на всех живых существ, потому что они все были вашими матерями, и все были к вам добры. Это не просто доброта, а невероятная доброта. Будда говорил, что если мы соберем вместе все то молоко, которое мы выпили у одного живого существа, которое в прошлом было нашей матерью, то получится целый океан молока. И если собрать вместе кости всех тех живых существ, которые в прошлом пожертвовали своей жизнью ради нашей защиты, то получится гора Меру. Такую невероятную доброту живых существ мы способны понять на основе логики умозаключений.

Ваш ум настолько глуп, что логически вы не можете так размышлять о доброте других. И даже если кто-то в прошлом году проявил к вам какую-то доброту, вы не можете вспомнить об этом. В этом году вы уже забыли об этом. Вот это такое глупое состояние ума. Эйнштейн говорил: я могу измерить океан, но не могу измерить человеческую тупость. Потому что он понял, насколько глупы люди, и при этом себя он тоже считал не очень умным, тоже глупым человеком. Он говорил, что он сам глуп, но другие еще глупее, поэтому среди других глупых он чуть-чуть умнее. Это в точности соответствует буддийской философии. Я думал: откуда он это знает? Буддийская философия говорит, что даже если вы умнее других, вы все равно глупы. В тексте “Дхаммапада” Будда говорит, что глупец, который знает, что является глупым, намного мудрее того глупца, который считает себя мудрецом. Итак, для вас очень важно понять, что все ваши проблемы возникают из-за тупости. Если бы не было тупости, то не было бы места и для омрачений, а поскольку омрачения есть, то совершенно ясно, что также есть и тупость. Можете проверить, сколько у вас порождается омрачений, и это укажет на уровень вашей тупости.

По мере получения учения, если ваших омрачений будет становиться все меньше и меньше, это будет означать, что постепенно вы становитесь мудрее и мудрее. Обычно для йогов не имеет значения, что о них говорят другие люди и что о них думают, для них самое главное – это их положительная реакция на события. Лама Цонкапа говорил, что если говорить с вашей точки зрения, то для вас действительно не имеет значения, что о вас говорят другие, и что они о вас думают. Но если рассуждать с точки зрения других, то здесь может быть важно, что они говорят и что они о вас думают. То есть, вам нужно поступать в соответствии с ситуацией. Это высшая шахматная партия! Для того чтобы люди не создавали негативную карму, чтобы у них не зародилось каких-то недопониманий в ваш адрес, вам необходимо вести себя так, чтобы люди понимали ваше поведение. Поэтому лама Цонкапа говорил, что внешне нужно придерживаться хорошей нравственной этики. Вы не должны говорить: “Я йогин, и мне не важно, что обо мне говорят другие, что они думают обо мне, для меня все едино на вкус”, – это будет какая-то ерунда. Для вас это, может быть, правда, а может быть, вы и преувеличиваете, но с точки зрения других людей вам нужно поступать согласно ситуации.

Поэтому сам лама Цонкапа внешне практиковал нравственность, высокую этику. Внутри лама Цонкапа был практиком Махаяны, бодхичитты, а внешне придерживался высокой нравственной дисциплины, как и практики Хинаяны, никак не вел себя вопреки обетам. Если вы миряне, то внешне вы просто леди и джентльмены и просто ведете себя вежливо. Внутри будьте очень добрыми. Вы должны быть как плод манго, который созрел и снаружи, и внутри. Некоторые люди снаружи ведут себя очень хорошо, а внутри эгоистичны, и это неправильно. Итак, внутри вы должны быть богаты бодхичиттой, быть практиками Махаяны, а втайне практикуйте тантру. И керим, и дзогрим, все эти практики выполняйте втайне, не демонстрируя другим людям. Чем в большей тайне вы будете держать свою практику тантры, тем больше силы она будет иметь.

Есть история из прошлых времен о тибетских ламах линии Венсапы, которые медитировали в горах, и другие люди даже не знали о том, практикуют они тантру или нет, потому что они держали в тайне свои ритуальные инструменты. Даже колокольчик и ваджру они прятали, чтобы другие люди их не заметили. А в наши дни, когда приходят люди, вы раскрываете свои колокольчик и ваджру, начинаете бить в большой дамару, чтобы все увидели, что вы практик тантры. Вы можете увидеть такое в Бодхгае: некоторые люди используют большой дамару, бьют в него, дуют в ганлин, чтобы показать, что они практики тантры, и собрать с других побольше денег. Ну, это очень печально. Так, если вы хотите быть последователями ламы Цонкапы, то вам нужно вести себя так, чтобы внешне придерживаться хорошей, высокой нравственной дисциплины. Внутри вам нужно быть добрыми и мудрыми людьми и практиковать бодхичитту, а втайне заниматься практикой тантры. Тогда вы последователи ламы Цонкапы.

Итак, когда вы порождаете очень сильное чувство, желание отблагодарить других за доброту, то далее вы переходите к развитию любви. Благодаря тому, что вы всех живых существ созерцаете как своих матерей из прошлых жизней, с памятованием об их доброте и желанием отблагодарить их за доброту, на основе этих трех далее породить любовь будет намного легче. Здесь продвигаться нужно постепенно, шаг за шагом, в правильной последовательности, так же, как шеф-повар готовит блюдо. Если вы упустите хотя бы одно из положений, вы не сможете породить бодхичитту. Если последовательность будет неправильной, вы также не породите бодхичитту.

Итак, поступайте в соответствии с моими наставлениями: постепенно, шаг за шагом. Если таким образом вы, может быть, не разовьете спонтанной бодхичитты, но как минимум, какой-то уровень искусственной бодхичитты вы сможете породить. И когда она зародится в вашем уме, в этот момент вы по-настоящему станете святым человеком. А затем, когда она исчезнет, вы опять станете обычным человеком. Если же это чувство у вас порождается спонтанно, в этом случае вы становитесь таким устойчивым святым человеком. Если на десять минут вы способны породить бодхичитту, то на десять минут вы являетесь святым человеком, и это невероятно! Когда говорится об искусственной бодхичитте, здесь не идет речь о том, что она действительно какая-то искусственная, ненастоящая. Просто говорится о том, что для

ее порождения требуются усилия. Когда она не порождается спонтанно, она называется «искусственной», но на самом деле она не искусственная, а такая, как бы натужная бодхичитта.

Итак, после того, как вы порождаете это чувство, вы переходите к четвертому пункту, который называется «любовь». Всего различают два вида любви. Здесь мы не говорим о мирской любви, которая смешана с привязанностью. Романтическая любовь в большинстве случаев – это привязанность, это не настоящая любовь, это обусловленная любовь: “Я буду любить тебя до тех пор, пока ты любишь только меня. Если я замечу, что ты любишь кого-то другого, то я перестану тебя любить”. То есть, это не любовь, это привязанность. Итак, здесь мы различаем два вида любви. Первый вид любви – это когда во всех живых существах вы видите очень приятных существ. Это возникает на основе того, что во всех них вы видите своих матерей, помните об их доброте и имеете такое желание отблагодарить их за доброту. Благодаря этому во всех живых существах вы будете видеть очень приятных существ. Для такой любви не нужна философия. Благодаря вот этим положениям всех живых существ вы воспринимаете как очень близких вам существ. Кого бы вы ни увидели, вы чувствуете приятие к этому человеку, точно так же, как мать, когда смотрит на свою дочь, вы чувствуете, что живые существа – это приятные существа, благодаря вот этим трем положениям.

Это очень хорошая реакция, и здесь невозможно, чтобы люди как-то испортили вам настроение. Любого человека, даже если он плохо о вас отзывается, вы видите очень приятным. Это чудо! Независимо от его реакции на вас, вы видите, что это очень приятное существо. Для этой любви не нужна философия. Далее, второй вид любви – это желание другим счастья. На основе такой любви, как ощущение близости ко всем живым существам, вы порождаете следующий уровень любви – это желание другим подлинного, необусловленного счастья. И для того, чтобы пожелать другим живым существам обретения благородной истины пресечения, пресечения омрачений, и также благородной истинны пути – причины благородной истины пресечения, в первую очередь вам нужно пожелать этого самим себе.

Если вы, например, желаете своим детям временного успеха, богатства, то такие пожелания в адрес своих детей не являются подлинной любовью. “Пусть моя дочь выйдет замуж за хорошего человека, пусть она родит двоих детей” – это не любовь, потому что вы желаете им счастья, но это не является счастьем, это создаст им больше проблем. Когда не было мужа, не было детей, дочь была спокойна, а когда она вышла замуж, родила детей, то как-будто попала в тюрьму. Двое детей – двойная тюрьма. Потом она скажет, что в этом виновата мама: «Когда я была не замужем, я была свободна, но ты все время меня заставляла выйти замуж, не давала покоя. Сейчас у меня есть муж и двое детей, но у меня нет никакой свободы». Потому что мама глупая. Поэтому никогда не заставляйте детей жениться, выходить замуж. Вы можете им гарантировать, что они будут счастливы, когда женятся? Если нет такой гарантии, то зачем давать такой совет? Люди любят давать советы другим, даже если сами в этом ничего не понимают. Родители все время говорят детям, что надо жениться, выходить

замуж: посмотри, сколько тебе лет, уже тридцать лет – пора жениться, а то будет поздно! Особенно русские очень любят давать советы. Во время пандемии все, кроме врачей, давали советы. Например, говорили, что если нет потери обоняния, то это не коронавирус. Но у меня не было потери обоняния, а коронавирус был. Сначала я верил этим советам, думал, что, раз нет потери обоняния, то это просто простуда. Но у меня был коронавирус, большое поражение легких, и если бы я опоздал на один день, не лег в больницу, я бы умер, если бы продолжал слушать ваши русские глупые советы. Поэтому не слушайте бесплатных бесполезных советов. Когда вы едете к врачу и платите ему деньги за профессиональный совет, вот в этом будет польза. Итак, если вас не просят о советах, то не давайте советов другим людям. Даже если вы даете кому-то совет, скажите: “Я не уверен, так это или нет. Я думаю так, но вы спросите у профессионалов, и они вам дадут лучший совет”.

Итак, философия очень-очень важна. Так, чтобы желать другим счастья, во-первых, вы должны сами знать, что такое счастье. На основе четырех благородных истин вы поймете, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. И причина этого счастья – благородная истина пути, мудрость, напрямую познающая пустоту. И нет ничего кроме этих двух – благородной истины пресечения и благородной истины пути. Первая из них – это настоящее счастье. А вторая – это причина счастья. И когда вы достигнете благородной истины пресечения, то это счастье будет являться вечным фактором счастья. Тогда ваши проблемы будут полностью решены, и вам уже не нужно будет работать, чтобы обрести счастье. Если вы достигли благородной истины пресечения, то снова и снова трудиться вам уже не придется. Это безупречный результат. Итак, с пониманием четырех благородных истин вы желаете: «Да смогу я обрести ум, свободный от омрачений, да смогу я обрести мудрость, познающую пустоту».

Таким образом, вы желаете себе безупречного счастья, и это не является привязанностью, это отречение. С одной стороны, отречение – это настоящая любовь к себе. Вы желаете себе безупречного, подлинного счастья, и это является отречением. Это не фантазия, это реалистично, и это настоящее, подлинное счастье. Любые другие случаи, когда вы желаете себе счастья, на самом деле являются иллюзией, фантазией, это привязанность. Стать счастливым благодаря деньгам, славе, хорошей репутации – все это иллюзии. Или, например, стать счастливым благодаря власти – это невозможно, это иллюзия. В прошлом никогда такого не было, чтобы люди становились счастливы благодаря деньгам, благодаря славе или благодаря власти.

Итак, вы не должны гнаться за пятью объектами органов чувств. Если вы думаете, что это счастье, то это полностью ошибочно. Эти объекты пяти органов чувственного восприятия являются объектами страдания. Это не объекты счастья, и поэтому они никогда не могут подарить счастье. Они могут только причинять страдание, потому что они являются результатом благородной истины источника страдания. И поскольку они возникают как результат благородной истины источника страдания, как же они могут являться объектами счастья? Если, например, какая-то еда приготовлена из чего-то ядовитого, какой бы красивой она ни была, в любом случае она не может

являться объектом счастья, это обязательно то, разрушает ваше здоровье. Если в этой еде есть яд, какой бы красивой она ни была, как бы вкусно она ни была приготовлена, это объект страдания, потому что ее причина содержит яд. Точно также в нашем мире любой объект, если он возник как результат благородной истины источника страдания, то есть как результат омрачений и отпечатков загрязненной кармы, то он обладает природой страдания. За исключением чистой земли. Чистая земля не порождается из благородной истины источника страдания и поэтому не обладает природой страдания. С таким пониманием вы по-настоящему будете стремиться к уму, свободному от болезни омрачений. Когда день и ночь вы желаете себе обретения ума, полностью свободного от болезни омрачений, и желаете себе мудрости, познающей пустоту, то вы породили отречение. Такова ваша любовь, любовь к самим себе, и далее вам необходимо распространить эту же любовь на всех других живых существ.

Мирская любовь к себе – это желание: пусть у меня будет это, пусть у меня будет то. Это не является настоящей любовью, это привязанность. Если того же самого вы желаете другим, то в этом случае это не настоящая любовь. Так, здесь вы себе желаете совершенно здорового состояния ума и его причины – мудрости, напрямую познающей пустоту. Таким же образом вы желаете и всем другим живым существам обретения такого совершенно здорового состояния ума и его причины – мудрости, познающей пустоту. Итак, живые существа не переживают ни единого мгновения настоящего счастья. Все, что они переживают, это страдания перемен, им всегда не хватает счастья. Поэтому желайте им: пусть они будут наделены счастьем, пусть они обретут совершенно здоровое состояние ума и мудрость, познающую пустоту. Это безмерная любовь. Если вы распространите ее на всех живых существ, то накопите невероятно большие заслуги.

Даже если вы желаете другим временного счастья, этим вы все равно накапливаете определенные заслуги, но здесь вы желаете не временного счастья, а ума, полностью свободного от болезни омрачений, и его причины – мудрости, познающей пустоту. Такая любовь называется безмерной любовью. Почему? По двум причинам. Первая из них состоит в том, что вы распространяете эту любовь на всех живых существ. Поэтому она безмерна. И вторая причина состоит в том, что вы желаете другим безупречного счастья – ума, полностью свободного от болезни омрачений и также его причины – мудрости, познающей пустоту. Вы желаете этого всем живым существам. Это такая подлинная, безусловная любовь, и в результате заслуги будут безмерными. Это также причина того, что она называется безмерной любовью. Итак, чтобы породить бодхичитту, вам необходимо каждый день порождать безмерную любовь и безмерное сострадание.

Всего есть четыре безмерных: это безмерная любовь, безмерное сострадание, безмерная радость и безмерная равностность. Каждый день тренируйтесь в порождении четырех безмерных, благодаря чему вы будете очищаться от негативной кармы и накапливать заслуги. Вам необходимо порождать эти четыре безмерных на той основе, которую я вам уже объяснял, – с восприятием всех живых существ, как ваших матерей, с памятованием об их доброте и желанием отблагодарить их за их доброту.

Далее вы видите в них во всех очень близких вам существ и порождаете четыре безмерных. Однажды Будда спросил у Ананды: “Ананда, представь одного человека, который в течение целой калпы практикует щедрость и дает людям все, что им нужно, все, чего они хотят, а второй человек на одно мгновение породил подлинную любовь и сострадание ко всем живым существам. Кто из них накопил больше заслуг?” Ананда ответил: “Второй человек”. Будда подтвердил: “Да, действительно, это второй человек, потому что он породил такое желание по отношению ко всем живым существам, а живых существ безмерное количество, и поэтому заслуги также неизмеримы. Вторая причина в том, что он пожелал им безупречного счастья и его причин, и поэтому в результате накопил невероятные заслуги”. Итак, это те же причины, почему мы говорим о безмерных любви и сострадании, которые я вам только что объяснил. Это также объяснил и Будда.

Вначале для вас порождать любовь и сострадание – это реалистично, практично, и за короткое время вы накопите невероятно большие заслуги. День за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее, благодаря порождению безмерных любви и сострадания. Полностью забудьте про себя, полностью посвятите себя любви к другим, и то, как они будут реагировать, не имеет значения. В конце концов,отреагирует карма. Какие бы комбинации они ни придумывали, в конце концов, победит карма. Полностью полагайтесь на закон кармы. Только любовь! Если люди говорят вам, что вы слишком добры, что можете испортить других своей любовью, не слушайте их, это неправильный совет. Но это правда, если люди заходят слишком далеко и садятся вам на шею, то здесь необходимо проявить строгость и усадить их на место. Если человек неправильно к вам относится, с вашей стороны это вам полезно – он помогает вам развивать терпение, но для него это нехорошо, и тогда ради его же блага вам нужно его остановить. Не делайте вид, что вы останавливаете человека ради его блага, когда внутри уже не можете его терпеть, а искренне думайте о его благе. Итак, старайтесь терпеть, но если человек заходит слишком далеко, тогда из сострадания его остановите. Итак, вам нужно останавливать других в их неправильном поведении, но не сразу же. Вначале вы проявляете терпение, а затем, если видите, что они заходят слишком далеко, тогда из сострадания, ради их блага вы их останавливаете, а по-другому это делать вам не разрешается. Ваше эго хитрое: вы можете говорить, что ругаете человека из сострадания, чтобы он не накопил негативной кармы, а на самом деле вы уже не можете терпеть, у вас внутри все кипит, но вы говорите красивые слова: “Я его ругаю ради его блага”. Это неправильно.

Итак, безмерные любовь и сострадание невероятны и очень важны. Когда вы порождаете безмерную любовь, вы произносите такие слова: «Пусть все живые существа обладают счастьем и причинами счастья. Как было бы хорошо, если бы они были наделены счастьем и причинами счастья! Я приведу их к безупречному счастью и причинам счастья. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня». Это буддийская молитва. Вы просите: «Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я смог привести всех живых существ к безупречному счастью и причинам счастья».

Итак, сейчас мы с вами вместе произнесем эти слова: «Пусть все живые существа обладают счастьем и причинами счастья. Как было бы хорошо, если бы все живые существа обладали счастьем и причинами счастья. Я приведу всех живых существ к безупречному счастью и причинам счастья. Духовный Наставник, будды, божества, пожалуйста, благословите меня на осуществление этого». Запишите эти слова, заучите их. Это моя главная мантра. Итак, это четвертый пункт: безмерная любовь. Здесь вы не готовы к тому, чтобы сразу же сказать: «Да смогу я достичь состояния будды». Следующий пункт, очень важный, – это сострадание. Корень махаянского учения – это великое сострадание. Сострадание спасает не только вас, но и всех живых существ от страданий. Вначале сострадание подобно семени, из которого вырастает древо просветления. В середине сострадание подобно воде и удобрениям, которые питают дерево. И в конце сострадание подобно плодам, которые приносят благо всем живым существам.

Поэтому в «Мадхьямикааватаре» Чандракирти, вместо того, чтобы вознести хвалу Манджушри, аспекту мудрости, выразил хвалу великому состраданию. Он знал, что без великого сострадания, даже если практик обретает мудрость, напрямую познающую пустоту, он не достигнет состояния будды, а может стать архатом Хинаяны. Поэтому в разделе, посвященном мудрости, он выразил хвалу великому состраданию, которое является очень важным и в начале, и в середине, и в конце.

Породить великое сострадание нелегко, и поэтому существует три вида великого сострадания. Что касается любви, то это хорошо, вы желаете другим счастья. Но если говорить о сострадании, то здесь вы желаете другим избавления от страданий, вовлекаетесь в то, чтобы избавить их от страданий. Когда вы порождаете сострадание, вы не просто молитесь, а это чувство вас подталкивает к тому, чтобы что-то сделать, чтобы избавить живых существ от страданий. Когда Будда достигает состояния будды, он не может ни на одно мгновение задержаться в состоянии медитативного погружения. Великое сострадание подталкивает его к тому, чтобы эманировать бесчисленное количество тел и приносить благо бесчисленному множеству живых существ. Сила сострадания подталкивает Будду не задерживаться в состоянии индивидуального умиротворения, хотя это такое глубинное состояние, из которого сложно выйти. Но сострадание подталкивает Будду к тому, чтобы сразу же начать эманировать бесчисленное количество тел и приносить благо бесчисленным живым существам. И в вашей жизни точно так же, когда вы порождаете великое сострадание, то уже не можете сидеть сложа руки, вам нужно что-то делать, чтобы избавлять других от страданий.

Есть история, которая произошла во времена Будды. Тогда был один царь, Аджаташатру, который очень плохо отзывался о Будде, критиковал его, но в конце концов, пожалел об этом и в качестве раскаяния отправил со своим помощником в подарок Будде свою корону. Ананда спросил Будду: «А почему этот царь не пришел сам?» Будда сказал: «Ананда, не говори так! Царь хотел сюда прийти, но его это ему не позволило. Но то, что он послал свою корону, это очень большой шаг». На следующее утро Будда сказал: «Ананда, мы отправляемся во дворец к царю».



Ананда спросил: «Будда, но царь не приглашал нас, что он подумает? Что подумают люди?» Будда ответил: «Что подумают люди, и что они скажут о нас, не имеет значения. Это царя не позволило ему прийти сюда к нам, а мое сострадание не разрешает мне оставаться здесь на своем месте, оно подталкивает меня к тому, чтобы отправиться к царю».

Когда я это услышал, я заплакал. Это доброта! Сострадание не дает Будде сидеть спокойно. Он сидит у себя спокойно, люди его уважают. Царь ему направил свою корону. Зачем ему нужно куда-то ехать? Но его сострадание сказалось ему, что это царя сейчас не пускает его к Будде. Царь хочет поехать к Будде, но это его не пускает. Ум царя сейчас открыт, вдруг он выслушает совет Будды? Нужно ехать к царю и попытаться помочь ему. Вот так говорит сострадание. Это сила. Если вы порождаете сострадание, то оно не позволит вам просто так сидеть на своем месте, оно все время будет подталкивать вас к тому, чтобы делать что-то хорошее для людей. Это невероятный диалог! Когда я услышал этот диалог, я не мог сдержать слез. Здесь речь идет о невероятной силе сострадания.

Это нечто очень мощное, и породить это состояние нелегко. Великое сострадание обладает невероятным могуществом, и если вы его породите, то обретете корень буддизма. Когда у вас появляется великое сострадание, то все сиддхи, все высшие реализации проявятся у вас сами собой. Это сострадание подобно меду. Если вы читаете какие-то мантры, получаете посвящения тантры, даже если пять лет проведете в ретрите, как я знаю, делают некоторые буддийские монахи, никакого прогресса не будет, если при этом вы не развиваете сострадание, если внутри у вас это, которое говорит: “Я занимаюсь тантрой, я особый практик”. Как при этом возможны реализации? Я это видел своими глазами. Один монах пять лет находился в ретрите по Ямантаке, я его встретил, поздоровался, улыбнулся ему, но он плохо на меня посмотрел. Я подумал: “Ой-ей-ей, у него нет понимания главного, сущностного учения!” Я радостно приветствовал его, а он плохо на меня посмотрел, как будто подумал: “Ты мне мешаешь, уходи отсюда”. Это означает, что нет корня, а если нет корня, то, как возможен результат? Он пять лет сидит в ретрите, читает мантры, старается, я вижу, что у него у него красные глаза. Мой Учитель говорил, что не нужно спешить заниматься тантрой, вначале нужно развивать доброту, великое сострадание.

Великое сострадание является очень важным. Я породил некоторый уровень великого сострадания и чувствую, что даже когда я лежу, я занимаюсь мощной практикой Дхармы. Иногда я гуляю, иду в кафе, пью чай, разговариваю с индийскими людьми, расспрашиваю их, и при этом мой ум развивается. Я никогда не думаю, что они мне мешают. Я вижу, что они так много работают, но их проблемы не решаются. Я думаю, как жалко, и как мне повезло, что я встретил такое учение! Поэтому такие чаепития, общение с людьми, разговоры об их жизни – это научный эксперимент. Буддизм – это наука. Если бы буддизм не был наукой, я бы не был буддистом. Я не люблю догматизма. Вначале я говорил, что моему папе, наверное, буддизм подходит, но я не религиозный человек. Однажды я сказал одному пожилому геше, что, когда речь идет о том, чтобы что-то делить, то здесь появляются и буддисты, и христиане,

и мусульмане, а если речь о том, чтобы кому-то помогать, то здесь нет ни буддистов, ни христиан, ни мусульман, все озабочены своими делами. Поэтому я думал, что религии особо не помогают людям в нашем мире. Я ему сказал, что поэтому религия меня особо не интересует. Мне тогда было, наверное, лет тринадцать или четырнадцать. Он сказал: «Не оценивай религию по обложке. Это лишь поверхностное суждение. Я дам тебе одну книгу. Прочитай ее, и потом мы поговорим». И он дал мне книгу «Ламрим». Я прочитал этот «Ламрим» и нашел в нем огромное количество ответов на все те вопросы, которые у меня давным-давно возникали. И тут меня заинтересовала буддийская философия. Когда я начал изучать буддийскую философию, я никогда не считал себя буддистом, а просто считал себя обычным человеком, изучающим философию. Мне нужно было понять: настоящая это наука или нет. Если эта наука полезна для жизни, тогда я ее принимаю. Если бы я принял буддизм из-за того, что мой папа буддист, это было бы глупо. Это глупая логика: я должен выбирать то, что выбирает мой папа. Тогда мне нужно было бы выбрать в жены свою маму, поскольку ее выбрал мой папа. Итак, буддизм меня постепенно заинтересовал, и это не просто красивая теория, это то, что действительно работает.

А сейчас вернемся к нашей теме. В «Мадхьямикааватаре» объясняются три вида сострадания, и они очень важны. Первый вид сострадания – это сострадание, созерцающее живых существ. Это то, что я вам только что объяснял: вы смотрите на то, каким образом живые существа были вашими матерями, что им не хватает счастья, и вы желаете им обретения счастья, избавления от страданий. Вы созерцаете живых существ и отмечаете то, каким образом они страдают, то есть, обладают страданиями и причинами страданий, и то, как по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения они бесконечно вращаются в сансаре. Вы испытываете сострадание не потому, что человек сломал себе ногу или что-то подобное. Людям обычно не нравится сострадание. Почему? Потому что вы его испытываете только в том случае, если кто-то ломает ногу или у кого-то разладился бизнес. Это сострадание больше жалость и взгляд свысока: «Как жалко, какой ты бедный». Такого сострадания никто не любит, я тоже не люблю. Например, я лежу в больнице, и меня жалеют. Как будто здоровый человек меня, больного, так свысока жалеет. Поэтому людям не нравится, когда их жалеют, они говорят: “Мне не нужно твое сострадание”. Правильно, такое мирское сострадание никому не нужно.

Что касается сострадания, которое вы здесь проявляете, – вы видите то, что это живое существо рождено под властью омрачений и не испытывает ни единого мгновения настоящего счастья, – это и в вашем случае, и в случае всех других живых существ. Я рожден под властью омрачений, обладаю природой страдания, и вы тоже родились под властью омрачений, обладаете природой страдания, мы оба объекты сострадания. Такое сострадание понравится, оно даже приятно для эго: ты объект сострадания и я объект сострадания, мы оба объекты сострадания. Такое сострадание приятно. А если те, кто свободен от страданий и причин страданий, выражают такие пожелания в ваш адрес, то вам это будет приятно, потому что они сами обладают опытом, они сами освободились и того же желают вам. Вначале они страдали так же, как и вы, одинаково.

Потом, через понимание Дхармы они полностью освободились от страданий и причин страданий. Они желают нам такого же счастья, освобождения от страданий и причин страданий, и вы говорите им: «Большое спасибо!» Когда ваше эго смотрит на кого-то свысока, на их страдания, это никому не понравится. А когда кто-то искренне, от всего сердца желает вам счастья, это приятно. Те, кто освободился, скажут вам, что у них так же, как и у вас было много страданий, но потом они нашли путь, и сейчас их ум полностью свободен от омрачений. Это возможно – обрести полную свободу от омрачений, от страданий и причин страданий. Нужно только стараться. Вы тоже сможете, у вас есть весь потенциал. И вы будете так рады это услышать! Итак, сострадание, созерцающее живых существ – это желание им освободиться от страданий и причин страданий.

Второй вид сострадания называется «состраданием, созерцающим феномены», и подлинный смысл в том, что это сострадание, созерцающее живых существ с пониманием их непостоянства. Посредством понимания непостоянства живых существ, вы желаете им освобождения от страданий и причин страданий. Потому что, поскольку они непостоянны, то причины могут измениться. Если бы причина была постоянной, то и страдание было бы постоянным. Вы видите шанс избавления от страданий и причин страданий, потому что причины страданий непостоянны, и поэтому, если вы примените противоядие, то можете полностью очистить свой ум. Итак, сострадание, созерцающее феномены, поддерживает мудрость, и поэтому такое сострадание становится еще сильнее. Вы не просто желаете им свободы от страданий, вы знаете, что избавиться от страданий возможно, потому что причина этих страданий непостоянна. Непостоянное не может быть стабильным. Если создать правильную причину, то ситуация изменится, и вы станете вечно счастливы. Вечное счастье постоянно, и поэтому нирвана постоянна. Если бы нирвана была непостоянной, то она могла бы измениться. Сансару можно изменить, потому что она непостоянна, и в этом случае, если бы нирвана также была непостоянна, то ее тоже можно было бы изменить, но на самом деле нирвана неизменна, поскольку она постоянна.

Но вы можете сказать: “Если нирвана постоянна, то какой смысл ее достигать? Если это нечто постоянное, как же оно может подарить вам счастье?” Но это наш низкий уровень мышления. Вы думаете, что счастье возникает, например, благодаря айфону. Кто-то дарит вам айфон, и вы становитесь счастливым. Вы думаете, что если кто-то подарит мне какой-то постоянный объект, как же он сможет дать мне счастье? Он не может функционировать, как же он сможет меня осчастливить? Это хороший диспут. Здесь нирвана не дарит вам счастья, но вы достигаете ума, свободного от омрачений, достигаете пресечения омрачений. Что вас беспокоит? Это ваши омрачения. Пока есть большие омрачения, есть большие проблемы. Если омрачения средние, то и проблемы будут средними. Если омрачений нет, то и ваш ум будет пребывать в состоянии непрерывного умиротворения. И пустота ума, свободного от омрачений, называется «нирвана». Она постоянна. Она не приносит вам счастья, но благодаря достижению такого состояния ваш ум непрерывно пребывает в состоянии умиротворения, потому что его больше ничто не беспокоит. Так вы достигли

пресечения омрачений, и поскольку омрачения покинули ваш ум, вас уже больше ничего не беспокоит, поэтому вы пребываете в непрерывном покое.

Итак, вернемся к нашей теме. Далее, третий вид сострадания называется «не созерцающим состраданием». Это терминология, но смысл в том, что это сострадание, созерцающее живых существ с пониманием теории пустоты. Это то же самое сострадание, которое созерцает живых существ, но если его поддерживает мудрость, познающая пустоту, то оно может развиваться до безграничности. Ваше сострадание, просто созерцающее живых существ, может распространяться, но не до безграничности, потому что в качестве поддержки нет мудрости. Но если ваше сострадание, созерцающее живых существ, поддерживается мудростью, познающей пустоту, тогда оно может развиваться до безграничности. Безграничность означает, что везде, где есть сознание, также есть и великое сострадание. И не бывает такого, чтобы где-то было сознание, но не было бы великого сострадания. То есть оно становится природой ума. Если есть огонь, то есть и жар. Невозможно, чтобы где-то горел огонь, но не было бы жара.

Точно так же и у Будды, и у бодхисаттв на восьмой бхуми великое сострадание развито до безграничности, потому что великое сострадание поддержано мудростью, напрямую познающей пустоту, и все омрачения полностью очищены из потока ума. Поэтому великое сострадание развито до безграничности. Итак, везде, где есть ум Будды, нет ни единого мгновения без великого сострадания. Потому что оно развито до безграничности. Если же говорить о бодхисаттвах на пути накопления и пути подготовки, то в их умах не всегда есть великое сострадание. Иногда ум может быть в нейтральном состоянии, может быть сонным. Хотя у них есть бодхичитта, но иногда по старой привычке из прошлых жизней они могут разозлиться, впасть в омрачения.

Итак, запомните эти три вида сострадания, они очень важны. Это сострадание, созерцающее живых существ, сострадание созерцающее феномены и не созерцающее сострадание. Итак, первое – это сострадание, просто созерцающее живых существ, второе – это сострадание, поддерживаемое мудростью понимания непостоянства, оно также распространяется до определенной степени. И далее, третий вид сострадания – не созерцающее сострадание, оно созерцает живых существ с пониманием теории пустоты. В «Ламриме» вы такого не найдете. Это объясняется в тексте “Мадхьямикааватара”.

Итак, это общая классификация, а теперь, для того чтобы породить великое сострадание, вначале вам необходимо породить сострадание в отношении того, как живые существа испытывают страдания страданий. Если кто-то сломал ногу, то вы чувствуете сострадание, или если у кого-то приключилось какое-то другое несчастье в жизни, вы чувствуете сострадание, и с этим все в порядке, но это невысокий уровень. Но не показывайте людям, что вы чувствуете сострадание, оно должно быть внутри: вдруг это им не понравится? Если вы куда-то отправились и видите, что кто-то переживает какие-то неприятные ощущения, то вы желаете им: пусть они не испытывают таких ощущений, потому что все хотят быть счастливыми.

Когда вы сохраняете чуткость к чувствам других, то такое сострадание не дает вам вредить другим. Если вы хотите кому-то нагрубить, в этот момент останавливайте себя и думайте так, что если кто-то грубит мне, насколько же это мне неприятно, и вот точно так же неприятно будет и этому человеку услышать такие слова. Это буддийское здравомыслие. Другие люди чувствуют то же самое, что и вы. Никогда не делайте людям того, что было бы неприятно вам, если бы с вами поступили точно так же. Потому что им будет так же неприятно, как это неприятно вам, когда с вами так поступают. Это буддийское здравомыслие. И это относится не только к людям, а ко всем живым существам. Никому не делайте того, что причинит им боль. Если вы перестаете вредить другим с пониманием закона кармы, это очень хорошо, но если вы перестаете вредить другим с великим состраданием, то это накопление больших заслуг. Это не только остановит вас в совершении негативной кармы, но также принесет вам большие заслуги в силу великого сострадания. Итак, с точки зрения сострадания и с точки зрения здравомыслия, если вы хотите кому-то навредить, каждый раз себя останавливайте и подумайте так, что в этом случае вы заденете чувства другого человека. Таким образом, вы не только воздержитесь от негативной кармы, но и накопите большие заслуги. Если же кто-то что-то вам говорит, и вам приятно, то точно так же приятно будет и другим людям, если вы произнесете им такие же слова. Это называется «любовью». Вначале, если вам приятно, когда по отношению к вам кто-то проявляет себя определенным образом, точно так же поступайте и по отношению к другим, чтобы они испытывали те же чувства.

Если вы думаете, что уважая других, вы не получаете никакого блага, а когда кто-то уважает вас, то это для вас очень большое благо, – это неправильно. Если другие вас уважают, это ничего не меняет в вашей жизни. Это, может быть, немного приятно, но ничего не меняет. А если вы уважаете других, то вы обретаете очень большие преимущества. Благодаря уважению к другим, вы становитесь более скромными. Когда вы уважаете всех живых существ, это вам выгодно, вы становитесь скромными. Вы становитесь подобными долине, в которой все вырастает намного быстрее. Атиша сказал Дромтонпе: “Дромтонпа, взгляни на эту высокую гору и посмотри на эту долину: когда идет дождь, он одинаково идет и над горой, и над долиной. Но когда дело доходит до созревания, то в горах ничего не вырастает, а все вырастает в долине. И точно так же, когда духовный наставник дает учение, он дает учение одинаково и подобным горе высокомерным ученикам, и подобным долине скромным ученикам. Но когда дело доходит до реализаций, то у высокомерных учеников, подобных горе, не зарождается никаких реализаций. А у скромных учеников, подобных долине, проявляются все реализации, благодаря их скромности”.

Скромность появляется благодаря уважению к другим. Никогда не думайте: они должны меня уважать, наоборот скажите: я должен их уважать. Думайте так: «Независимо от того, уважают они меня или нет, я всегда буду относиться к ним с уважением, потому что они все были очень добрыми моими матерями живыми существами. Они были невероятно добры ко мне, и если мне не уважать их, то кого же тогда уважать?»

Я вам передаю сущностное наставление. Это мое внутреннее сокровище, и теперь я делюсь им с вами. Это механизм того, почему я всегда счастлив. Когда я получаю учение от Его Святейшества Далай-ламы, мне не важно, где сидеть. Я могу сидеть в самом конце. Внутри я уважаю всех людей. Я думаю: “Ваше Святейшество, я ваш самый худший ученик, а вокруг меня сидят все ваши самые лучшие ученики”. Я сижу очень скромно, и сразу же чувствую благословение Его Святейшества Далай-ламы. Я становлюсь как долина, над которой идет дождь благословения, и сразу же в моем уме зарождается что-то хорошее. Мой Духовный Наставник геше Вангчен никогда не старался занять высокое место. Он всегда слушал учение в последних рядах. Иногда помощник Его Святейшества просил геше Вангчена подойти поближе, сесть повыше, но геше Вангчен говорил: «Нет-нет, мне очень хорошо здесь, на дальнем ряду». И благодаря доброте и скромности моего Духовного Наставника я также получил это влияние. Я ваш Духовный Наставник, я не обладаю большими знаниями, но у меня есть такая скромность, и вы также можете получить такое влияние, и на вас также прольется дождь благословения.

Так, всегда будьте скромными, всех уважайте, независимо от того, как они поступают по отношению к вам, как бы свысока они на вас ни смотрели, что бы плохое ни говорили, самое лучшее – их уважать. Вам нужно уважать их в уме, но своим ртом таких слов об уважении не произносите. Вы можете спросить: «Геше-ла, но некоторых уважать буквально не за что, как же я могу их уважать?» Но нет ни одного живого существа, у которого не было бы хотя бы одного хорошего качества, и вы можете уважать в нем это хорошее качество. Он родился в сансаре, окружен омраченными людьми и при этом имеет одно благое качество, это невероятно! За это он достоин уважения.

Далее, других, если вы не находите в них благих качеств, вы можете уважать за их потенциал. У них есть природа будды. Однажды они могут стать буддами. И далее, вы можете уважать их за доброту. Вы, например, порождаете уважение к вашему Духовному Наставнику на основе его доброты. Чем больше вы думаете о том, как он к вам добр, тем больше вы уважаете вашего Духовного Наставника. И если вы спросите о ком-то: «Геше-ла, что же хорошего он для меня сделал?» – то это очень глупо, потому что в течение бесчисленных прошлых жизней он был вашей доброй матерью. Не один раз, а бесчисленное количество раз он был вашей доброй матерью. Поэтому помните о его доброте и порождайте к нему уважение. Думайте так, что он просто меня не помнит, но если бы он меня вспомнил, вместо того, чтобы меня ненавидеть, он бы меня обнял. Итак, как я говорил вам, помнить о доброте других и чувство благодарности с легкостью поможет вам чувствовать уважение к другим.

Это механизм, каким образом эти вещи взаимосвязаны. Тогда вам будет очень легко уважать всех других. А если кто-то проявляет уважение к вам, то вы скажете: нет-нет, я не достоин такого уважения. Вам нужно думать таким образом, и тогда ваша жизнь будет значима. В наши дни никто не даст вам таких советов. Например, ваши родители вам скажут, что если кто-то выказал вам неуважение, то не разговаривайте с этим человеком или ударьте его в нос. Так глупые мама и папа дают глупые советы своим

детям, и дети становятся такими же глупыми, как их родители. А когда они вырастают, то дают такие же глупые советы уже своим детям. Так это продолжается бесконечно. Это механизм сансары. Итак, правильно дать им такой совет: даже если к вам проявляют неуважение, если вас кто-то ругает, вы сами в ответ относитесь с уважением к этому человеку. Так, я говорил вам, что, то, что люди говорят или думают о вас, это не важно, а самое главное – это то, как вы реагируете. Если вы реагируете правильно, с любовью, с состраданием, с уважением, то вы мудрый человек. Так вы оказываете услугу самим себе.

Когда вы себе вредите, это самый худший вред. Другие люди могут вам навредить, но не смогут навредить так, как вы вредите сами себе. С того момента, как вы становитесь врагом самому себе, другие враги вам не нужны. Есть русская поговорка: если у вас такие друзья, то враги вам не нужны. Это правильно. Когда вы становитесь врагом самому себе, внешние враги вам не нужны. Вы стали самым страшным врагом самому себе, зачем вам другие враги? А как вы становитесь себе врагом? Когда в любой ситуации вы реагируете негативно, вы становитесь себе врагом. А когда вы становитесь себе лучшим другом? Когда в любой ситуации, хорошей или плохой, вы реагируете позитивно.

В нашем мире некоторые люди, находясь в хорошей ситуации, когда у них есть деньги, уважение, становятся высокомерными. Это негативная реакция. Когда к ним относятся уважительно, внимательно, они проявляют высокомерие. Это неправильная реакция. Даже в хорошей ситуации у людей проявляется негативная реакция. Это глупо. А плохая ситуация для таких людей – это кошмар, они просто сходят с ума. Такова негативная реакция. Мудрые люди реагируют позитивно на любые ситуации. В хорошей ситуации, когда к ним выражают уважение, они сохраняют скромность. А в плохой ситуации они не проявляют негативной реакции, порождают любовь и сострадание. Из сострадания они поступают в соответствии с ситуацией. Это называется «учением по тренировке ума».