

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
 Перевод: Майя Малыгина  
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»  
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Медитация на порождение равностности

1. Две практики равностности.....	2
2. Первая практика .....	2
3. Вторая практика .....	3
3.1 - Шесть относительных доказательств.....	3
3.1.1 - Три доказательства, относящиеся к другим .....	3
3.1.1.1 - Все живые существа испытывают одни и те же чувства....	3
3.1.1.2 - Все живые существа подобны десяти нищим.....	3
3.1.1.3 - Все живые существа подобны десяти больным .....	4
3.1.2 - Три доказательства, связанные с вами .....	4
3.1.2.1 - Смерть может наступить в любой момент.....	4
3.1.2.2 - Все живые существа проявляли ко мне равную доброту ...	4
3.1.2.3 - Живые существа помогают мне больше, чем вредят .....	5
3.2 - Три абсолютных доказательства .....	5
3.2.1 - Я должен относиться одинаково ко всем живым существам, потому, что и мои друзья и мои враги имеют взаимозависимое происхождение.....	5
3.2.2 - Все живые существа пусты от самосущего существования ....	5
3.2.3 - Друзья и враги подобны этой горе и той горе.....	6

## 1. Две практики равенности

Первая практика является основой «семичленного метода причины и следствия» для порождения Бодхичитты, наставления о котором были переданы Буддой Бодхисаттве Майтрейе и затем через Асангу по линии преемственности. Вторая практика является основой метода порождения Бодхичитты «обмен себя на других», наставления о котором переданы Буддой Бодхисаттве Манджушри и затем через Шантидэву по линии преемственности.

В настоящее время, когда наш ум огрубел, и в уме сильны привязанность и отвращение, наиболее действенным является объединенный метод, сочетающий две практики равенности, созданный ламой Цонкапой.

## 2. Первая практика

Вы визуализируете перед собой всех людей, поделенных на три категории:

- ◆ справа от вас - люди, которых вы считаете своими врагами
- ◆ прямо перед вами - «посторонние», к которым вы равнодушны
- ◆ слева от вас - люди, которых вы любите, к которым вы привязаны.

Затем вы задаете себе вопрос: «Почему я делю этих людей на категории? Все они живые существа, человеческие существа. Все они, как и я хотят счастья и не хотят страданий».

Ответ: Первая группа людей немного причиняет мне вред, поэтому я заносу их в категорию своих врагов. Люди, находящиеся в центре, по моему мнению, никак со мной не связаны, поэтому они посторонние. А категория людей, которых я люблю, к которым привязан, полезны мне, потому, что они иногда мне помогают. Вот в чем заключается механизм вашего ума: почему вы любите одних и ненавидите других. Этот механизм основан на вашем эго.

Затем скажите себе: «Зачем мне считать этих людей своими врагами? В прошлых жизнях они множество раз мне помогали. В будущем они также будут мне помогать, станут моими друзьями. Когда люди мне вредят они делают это из своего неведения. Они вредят мне из гнева. Сначала гнев причиняет вред им, потом уже мне. Они - жертва своего гнева. Мой враг подобен мне. Я тоже злюсь, но не всегда. После вспышки гнева я испытываю сожаления. И также мой враг будет сожалеть об этом». Гнев никогда не делает людей счастливыми. Нет никакого внешнего врага. Все зависит от ярлыка, который вы навешиваете на людей, от наименования вашего ума. Что же такое «враг»? Когда человек причиняет нам вред, наш ум дает ему наименование «враг». И то же самое с «другом». Нет никакого друга со стороны объекта. Когда мы считаем какого-то человека хорошим со стороны объекта, мы испытываем к нему привязанность, но не любовь. Любовные отношения - это игра эго.

Размышляйте об этом отстранено от себя. Вспомните свою прошлую жизнь, свои поступки, как некое третье лицо, незаинтересованный человек. Проанализируйте все это. И тогда нечто откроет вам глаза, ваш ум станет шире. Это означает, что вы приобрели каплю мудрости. И это называется реализацией.

Итак, все люди живые существа. Также и «посторонние». Вы осознаете, что все они связаны с вами. Иногда они помогают вам, иногда вредят из-за своего неведения.

Скажите себе: «Я должен беспристрастно относиться ко всем живым существам. Возможно, мой враг в прошлой жизни был моей матерью, но на этот раз он меня не узнает. Человек, которого я сейчас считаю лучшим другом, в прошлой жизни мог быть моим врагом». В данном случае, для категории своих друзей вы должны породить чистую любовь без привязанности.

Так, что друг и враг - это всего лишь название. Поэтому надо одинаково относиться ко всем живым существам.

### **3. Вторая практика**

Это наиболее мощная практика порождения равноственности. Используя первый метод, вы достигаете ощущения равноственности по отношению ко всем живым существам, вы относитесь ко всем существам одинаково. Используя вторую технику, вы порождаете в себе чувство равноственности, которое заключается в желании принести пользу всем живым существам, равное благо.

Эта медитация состоит из девяти положений: шести относительных и трех абсолютных доказательств необходимости равноственности. Из шести относительных доказательств первые три относятся к другим, а вторые три - к вам самим.

#### **3.1 - Шесть относительных доказательств**

##### **3.1.1 - Три доказательства, относящиеся к другим**

Бессмысленно помогать одной группе людей и не помогать другой.

##### **3.1.1.1 - Все живые существа испытывают одни и те же чувства**

Все они хотят счастья и не хотят страданий. Поэтому, если я буду делать что-то хорошее, то я буду делать это для всех живых существ в равной степени.

##### **3.1.1.2 - Все живые существа подобны десяти нищим**

Представьте себе десять нищих, ни у кого из них нет еды. Если вы дадите еды одним из них и не дадите другим, то это будет не мудро, потому, что они все голодны. Если у вас с собой только один кусок хлеба, будет мудро разделить его на десять равных частей и раздать каждому из нищих. И точно также всем живым существам постоянно не хватает истинного счастья. В этом они подобны нищим. Даже временное счастье мы испытываем очень недолго, он покидает нас и у нас начинаются страдания. Если вы знаете учение о Четырех Благородных Истинах, тогда вы действительно сможете это понять. То, что мы называем счастьем, на самом деле всего лишь страдание перемен. Оно очень изменчиво. И живые существа все время испытывают страх, что они будут разлучены с чем-то хорошим и встретятся с неблагоприятными условиями. Все время их мучают эти страхи. И

увидев это, вы принимаете решение: любое положительное действие, которое я совершу, я посвящу равному благу всех живых существ.

### **3.1.1.3 - Все живые существа подобны десяти больным**

Если вы встречаетесь с десятью тяжело больными людьми, то очень неразумно помогать одной группе этих людей и не помогать другой. Они же все страдают от болезни. Поэтому разумно и мудро помогать всем десяти больным. И точно также все живые существа подобны десяти больным, потому, что все они страдают от болезни омрачений. И поскольку они болеют от омрачений, они постоянно испытывают страдания. Поэтому не мудро было бы говорить: «Я буду помогать этим людям, а другим не буду». И разумно будет сказать: «Поскольку все живые существа страдают от омрачений, я в равной степени буду помогать каждому из них. Я должен всех освободить от страданий. Даже человек, которого я называю своим врагом, тоже страдает от омрачений, поэтому я должен и ему помочь освободиться от омрачений».

Если вы должным образом это обдумаете, то у вас в сердце появится естественная убежденность в том, что вы действительно должны в равной степени помогать всем живым существам. И тогда у вас будет драгоценный ум. Этот ум станет основой для Бодхичитты.

### **3.1.2 - Три доказательства, связанные с вами**

#### **3.1.2.1 - Смерть может наступить в любой момент**

Аналогия с метро: люди, с которыми вы едете вместе в метро, скоро покинут вагон. Также его покинете и вы. Вы встретились на очень короткое время. Зачем же вам делить людей на категории: «К этим людям я привязан, к этим испытываю отвращение». Точно также происходит в нашей жизни. Проанализируйте свою жизнь. Вспомните, как вы делили людей на категории друзей и врагов. Скажите себе: «Я поступал по-детски. И если я буду продолжать так поступать, то это будет очень не мудро с моей стороны. Все не постоянно, и наступит день, когда я уйду из этого мира. Я - гость в этом мире всего на несколько лет. Поэтому, с этого момента, все, что я буду делать, я буду делать для блага всех живых существ, для того, чтобы принести им пользу в равной степени.

#### **3.1.2.2 - Все живые существа проявляли ко мне равную доброту**

Я должен относиться одинаково ко всем живым существам, потому, что все они были очень добры ко мне - они были моими матерями. Просто в настоящий момент мы не помним друг друга, не узнаем. Те, кого вы считаете друзьями, они на этот раз помогают вам, но люди, которых вы считаете врагами сегодня, в прошлом были также необыкновенно добры к вам. И поэтому вы говорите: «Я принесу всем живым существам равную пользу, потому, что они все были одинаково добры ко мне». И тогда у вас появится сильная решимость: «Я буду всем живым существам приносить равную пользу, равное благо, потому, что все они были ко мне одинаково добры». Тогда ваш ум станет богаче и в нем постепенно породится драгоценность Бодхичитты.

### 3.1.2.3 - Живые существа помогают мне больше, чем вредят

Живые существа мне действительно приносят вред, но вредят они мне меньше, чем помогают. Все они были моими матерями бесчисленное количество раз, а мать старается помочь своему ребенку ежесекундно. И даже «враги» достаточно редко причиняют мне вред. Они не вредят мне все время. Возьмите себя в качестве примера. Когда вы кому-то причиняете вред, вы не хотите этому человеку все время вредить. Когда проходит гнев, вам становится стыдно. Иногда в вас возникает желание сделать что-нибудь хорошее для других. И это очень ясное доказательство того, что живые существа помогают вам больше, чем вредят. Поэтому я должен приносить благо всем живым существам в равной степени.

## 3.2 - Три абсолютных доказательства

### 3.2.1 - Я должен относиться одинаково ко всем живым существам, потому, что и мои друзья и мои враги имеют взаимозависимое происхождение

Одна группа людей делает вам что-то хорошее, и вы называете эту группу друзьями. Поэтому группа этих людей зависит от наименования мыслью. Другую группу людей, которая причиняет вам вред, вы называете врагами, поэтому они также зависят от наименования мыслью. Затем первую группу «друзей», если они навредят вам, вы переименуете «врагами». Вы меняете ярлык и они становятся вашими врагами. А группа «врагов» сделает для вашего себялюбия что-нибудь хорошее, и вы начнете считать их своими друзьями. Основа для обозначения объекта одна и та же, но ваш ум все время дает этой основе разные наименования. То есть, и друзья и враги имеют только номинальное существование. Поэтому, зачем сильно привязываться к одной группе и испытывать отвращение к другой? Должно быть равное чувство по отношению ко всем живым существам. Мы должны в равной степени помогать всем живым существам. И по мере того, как в вас будет расти это осознание, вы будете становиться все более святым человеком.

### 3.2.2 - Все живые существа пусты от самосущего существования

Самосущего существования нет. Нет самосущего врага, нет самосущего друга. Зачем же мне делить людей. Однако существуют друзья и враги, имеющие взаимозависимое происхождение, которые постоянно меняются. Поэтому разумно и мудро относиться ко всем одинаково. Возникающие у вас отвращение или привязанность основаны на неведении. Но чувство беспристрастности на неведении не основано. Оно основано на понимании взаимозависимости, на понимании настоящего способа существования живых существ. Если вы разовьете это чувство беспристрастности на основе действительного понимания взаимозависимости, то это чувство вас не покинет. У вас будет прочная основа для этого чувства. А любовь и сострадание, основанные на неведении, быстро проходят. Это привязанность.

Есть три уровня любви и сострадания:

- ◆ просто любовь ко всем живым существам

- ◆ любовь ко всем живым существам, основанная на непостоянстве
- ◆ любовь ко всем живым существам, основанная на осознании пустотности всех живых существ от самосущего существования.

На основе третьего можно развить чистейшие любовь и сострадание, которые никогда не пройдут, а будут возрастать до бесконечности. На этом основано достижение состояния Будды.

### 3.2.3 - Друзья и враги подобны этой горе и той горе

Если вы находитесь на одной горе, то говорите: та гора плохая, а эта - хорошая. И наоборот. Нет самосущей этой горы и той горы. Есть взаимозависимое происхождение друзей и врагов в зависимости от добра или вреда для меня. Зачем же мне испытывать отвращение к одним и любовь к другим? Начиная с этого момента я буду делать все для блага всех живых существ поровну.

Таким образом, проходя по всем пунктам медитации, вы развиваете сильную убежденность, сильное чувство беспристрастности ко всем живым существам. Пребывайте в этом чувстве. Это и есть однонаправленная концентрация. Сначала вы проводите аналитическую медитацию, а затем - однонаправленную концентрацию. Когда чувство ослабевает, вернитесь к пунктам аналитической медитации. И затем, снова пребывайте в чувстве равенности ко всем живым существам. Это лучшее лекарство для болезней ума.