

В начале, как всегда, развеите в себе правильную мотивацию для принятия драгоценного нектара учения. Если вы будете слушать учение много раз, не развивая в себе правильную мотивацию, то ваш ум может стать сухим. Вы можете стать, таким образом, хорошим профессором, но не хорошим практиком.

Очень важно слушать учение с правильной мотивацией: «Я обязательно буду практиковать его; я сделаю все, чтобы его практиковать». Тогда вы сможете стать по-настоящему хорошим практиком. Во вторник я даю учение специально по практике. Для тех, кого интересует только общее учение по буддийской философии, лучше ходить по четвергам. Для тех, кто хочет заниматься практикой, теория тоже очень важна. Для тех, кто не хочет заниматься практикой, в четверг они могут получить очень интересное знание. Если вы не хотите заниматься практикой, то по вторникам вам будет не так полезно и интересно.

Но я не хочу давать вам учение, чтобы оно было вам просто интересно. Я хочу давать вам то учение, которое будет вам полезно. В первый год я давал учение для вашего интереса. Прошло три года. Но я не должен давать вам только то, что интересно. Это будет обман. Я дам вам точное учение. Сначала я сам все прочитал, затем даю его вам. Это может быть не очень интересно, но зато будет очень полезно вам. Хорошее лекарство при хорошем здоровье бесполезно. Вы же не пьете лекарство ради вкуса, вы пьете его ради пользы. Точно так же для интереса есть очень много всего: когда вы смотрите телевизор, там много интересного. Но вы можете анализировать, что из сказанного вам полезно, а что нет. Я могу вам рассказывать о многом интересном, о разных философиях, о тантрах и т. п. Но так как я считаю вас близкими мне, то я даю вам фундаментальные знания, самые полезные для вашей жизни в будущем.

Я получил это учение, когда медитировал в горах. Это специальное учение о медитации. Ламрим – очень толстая книга. Там очень много написано, но вы можете не понять с чего начать, или можете забыть в процессе медитации, о чем же там дальше говорится. Поэтому вам необходимы сущностные инструкции, которые когда-то дал мне мой Учитель. Если у вас есть такие сущностные инструкции, весь Ламрим будет содержаться в них. Это компактный, концентрированный Ламрим.

Раньше в Тибете такие инструкции не писали, а передавали устно от Учителя – ученику. Получив эти инструкции через меня, вы, таким образом, получите передачу учения. Получение учения без передачи будет сухим. Учение, полученное из книг, похоже, на песок, из которого не выжмешь масла. Учение, переданное Учителем по чистой линии преемственности, подобно зерну подсолнуха, из него можно выжать масло. Его святейшество Далай-лама и Панор Ринпоче передали учение в чистоте, поэтому вы из него выжмете масло. Если учение подобно камню, то вы ничего из него не выжмете, еще и рука будет болеть. Поэтому вы можете видеть, как некоторые европейцы, американцы много занимаются медитацией и от этого становятся необычными людьми. Они не могут выжать масло из полученных учений, только рука болит (или, точнее, голова). Это очень важно знать. Это не критика, а честный разговор о том, что есть. Я не говорю, что я хороший, а другие плохие. Я говорю вообще. Это общее учение. Перед лекцией я всегда даю общие советы, по которым вы можете оценить целостность этого учения.

Мы закончили разговор о том, как медитировать на Гуру-йогу. Это очень важная практика. Я советовал вам в будущем посвятить этой медитации одну или две недели ретрита. Затем я дал подробное учение о том, как медитировать на драгоценную человеческую жизнь. В будущем посвятите одну неделю ретриту по драгоценной человеческой жизни. Тогда ваша жизнь начнет меняться в своем основании. Иначе же изменения, которые будут у вас происходить, будут подобны попытке изменить дерево, срезая с него листья. Дерево,

несмотря на ваши усилия, будет оставаться прежним. Мудрый человек, желая измениться, станет лечить болезни ума: гнев, зависть и т. д. Он делает это, чтобы стать бодхисаттвой, буддой, опираясь на фундамент. То, что я даю вам: медитации на Гуру-йогу, драгоценную человеческую жизнь – это и есть фундамент. Даже, если в этой жизни вы не станете буддой, ничего страшного.

Затем я дал вам подробное учение, как медитировать на непостоянство и смерть. В будущем, мои ученики составят из этих учений книгу. Они распространят ее среди тех, кто занимается медитацией. Она не для всех, а для тех, кто занимается практикой. Такое учение не должно быть слишком открытым. Это не ради денег, не ради моей славы. Это нужно людям, по-настоящему занимающимся медитацией. Людям, интересующимся только экстрасенсорикой, эта книга не обязательна.

Затем после двух недельного ретрита по непостоянству и смерти вы можете приступить к практике Прибежища и делать ее в течение одной недели. Теперь я вам расскажу, как заниматься аналитической медитацией на Прибежище и что при этом визуализировать. А после аналитической медитации идет непосредственно практика Прибежища. Без Прибежища, какой бы вы практикой не занимались, вы не будете настоящим буддистом.

Во времена, когда Атиша был в Тибете, один монах занимался медитацией в горах. Он занимался медитацией на ясный свет. Это очень сильная медитация. Монах занимался ею непрерывно. Один ученик спросил Атишу: «Есть у нас один монах, который очень интенсивно медитирует на ясный свет. Как вы думаете, хороший ли он практик?» Атиша подумал, посмотрел на того монаха и сказал, что медитация монаха очень хороша, но он, к сожалению, еще не буддист. Он еще не стал буддистом, потому что не развил Прибежища, а значит, и медитацией на ясный свет по-настоящему он заниматься не может. Потому что медитация на ясный свет – это самая главная медитация тантры внутри буддийского пути. Так, если вы к дому еще не подошли, как вы можете оказаться на третьем его этаже? Эта история – очень хороший урок для вас.

Во время ретрита по аналитической медитации на Прибежище порядок практики тот же: четыре сессии, отдых. Все то же самое, что и для других медитаций. Точно так же вы все готовите в своем доме для ретрита. Особенно чисто должно быть в вашем доме во время этого ретрита, потому что эта практика наиболее связана с буддами и бодхисаттвами. Они придут в ваш дом для практики, которая наиболее с ними связана. Практика Прибежища – это не практика слепой веры, поэтому перед ней вы должны выполнить аналитическую медитацию.

Почему вы принимаете прибежище в Будде? Почему Будда стоит того, чтобы в нем принимать прибежище? Если вы этого не знаете, ваше прибежище слабое и слепое. Ответы на все эти вопросы приходят сначала из аналитической медитации, а затем из вашего сердца.

После того, как вы это поймете, вы сами скажете себе: «Я буду дураком, если не приму прибежище в таком объекте. Раньше я считал своим прибежищем дом, репутацию, деньги. Но дом может разрушиться или сгореть, деньги можно потерять или быть из-за них убитым. Деньги для нас подобны как лампе для бабочки. Светильник не может помочь бабочке. Так, вы начинаете понимать, что ваше прибежище раньше было неправильным. Вы видите это через анализ. Если вы знаете о хорошем лекарстве, то вы убедите себя, что вам нужно только это лекарство, которое помогало всем в прошлом, помогает сейчас и в будущем будет помогать. Поэтому это действительно лучшее прибежище. Это не догмат, потому что уверенность в этом лекарстве приходит к вам через анализ. Если же вы не

знаете, хорошо ли для вас буддийское Прибежище, то буддизм для вас останется только словами.

Буддизм – глубочайшее учение. Иногда я думаю, что это даже не религия, а наука об уме, которая очень полезна для человеческой жизни. Я очень счастлив, что могу сейчас вам дать подробное учение о практике Прибежища. Я могу сказать вам на сто процентов, что оно вам будет очень полезным. И не только в этой жизни, но жизнь за жизнью. Сейчас вы закладываете очень хороший фундамент для этого. Поэтому, когда я даю учение об этом, я чувствую себя очень счастливым. Иногда, когда я слишком много говорю вам о тантре, я чувствую себя несколько несчастливым. Когда мои лекции вам полезны, мой защитник Дхармы становится счастливым, даки и дакини счастливы, и мой ум становится очень радостным. Однажды, когда я дал учение о тантре, на следующий день мой ум был несчастен. И я задумался: это мой защитник Дхармы, будды и бодхисаттвы, даки и дакини говорили мне, что это не полезно: «Зачем даешь им тантру?» Наверное, они так говорили мне, я так почувствовал.

Для аналитической медитации на Прибежище существует девять основных положений:

- Причина, по которой мы принимаем Прибежище.
- Объект прибежища.
- Почему этот объект достоин того, чтобы принять в нем прибежище.
- Принятие Прибежища с пониманием качеств его объектов.
- Принятие Прибежища с пониманием различий (объектов прибежища между собой и их отличие от других объектов прибежища: дом, слава, деньги, мирские боги и т. п.).

Вы должны хорошо различать, какое из лекарств самое лучшее. Если в лекарстве каких-то хороших качеств нет, то и принимать его не следует. Коротко этот пункт формулируется так: Принятие Прибежища с пониманием различий.

- Принятие Прибежища с решимостью.
- Принятие Прибежища, не рассказывая об этом другим.
- Преимущества принятия Прибежища
- Обет Прибежища.

После того как вы сделаете аналитическую медитацию по всем девяти пунктам, практика Прибежища будет идти из вашего сердца. Это будет подобно тому, что вы нашли алмаз.

Итак, первое положение – причины принятия Прибежища. Их две. Без них подлинное Прибежище не зародится в вашем сердце. Поэтому, вначале вы должны узнать, что это за причины. Я говорю вам, что, когда вы будете медитировать на непостоянство и смерть, на драгоценность человеческой жизни, вы должны развить реализацию этого в своем сердце. Развить в своем сердце реализацию Прибежища – это еще одна реализация.

На самом деле каждая медитация – это как одно лекарство. Все они имеют разные эффекты. Эффект от практики Прибежища выражается в том, что вы будете ощущать счастье в этой жизни, исчезнет беспокойство. Обретя Прибежище по-настоящему, как лекарство, вы станете счастливым и получите много других преимуществ.

Первая причина Прибежища – страх.

Вторая причина Прибежища – вера.

Последовательность должна быть именно такой. Я объясню, что такое страх. Вы можете подумать, что причина у нас уже есть, так как у нас есть страхи. Но эти страхи, которые у вас есть, полностью отличны от того, который у вас должен быть. Мы страшимся очень ничтожных обстоятельств, но, даже не предполагая о настоящей опасности, мы не боимся ее. Поэтому у нас возникают трудности. Человек, имеющий крепкое тело, не боится

маленького кашля. Но кашель человека, болеющего туберкулезом, – это уже опасно. Малая ранка или головная боль не вызывают большой тревоги, но даже разговоры о раке, о СПИДе вызывают тревогу и страх.

Так и мы должны бояться настоящей серьезной опасности, а не пустяка. У нас есть ненужные или даже глупые страхи. Но о том, что действительно должно вызывать страх, мы не думаем. Если физически крепкому человеку сказать: страшись СПИДа, а он о нем ничего не знает, это не вызовет у него страха. Но если ему рассказать о СПИДе, тогда у него возникнет страх заболеть этой болезнью. Когда я объясню вам вашу ситуацию, вы тоже скажете: «О, надо лечиться. Это опасно». Иногда, мои друзья, тибетцы, говорят мне, чтобы я не ходил в больницу, а то врачи еще какую-нибудь болезнь найдут. Так же некоторые из вас могут сказать, что не нужно ходить на лекции геше Тинлея, а то у вас больше появится проблем. Я вам говорю не о каких-то новых проблемах, я говорю вам о вашей ситуации. И моим тибетским друзьям доктор не называет новых заболеваний, он просто рассказывает им о тех болезнях, которые у них уже есть, пока их не слишком поздно еще лечить. Доктор фактически проявляет доброту к своим пациентам.

Есть три уровня страха. Первый уровень – страх перед более низким перерождением. В течение многих жизней мы создали много негативной кармы и очень мало положительной. Если мы будем неправильно практиковать, лгать, болтаться туда – сюда, смотреть телевизор, спать и заниматься всеми остальными суетными делами, то низкое перерождение нам обеспечено. Как вы помните, в медитации на непостоянство и смерть говорится, что вы точно знаете, что однажды вы умрете. А ведь вы создали себе очень много негативной кармы. Если вы не практиковали Дхарму в течение жизни, то с очень большой вероятностью, 99%, что после смерти вы получите более низкое перерождение. Если человек болен и не лечится, то ему будет становиться все хуже и хуже. Но если человек пьет лекарства, ему нечего бояться. Если он не пьет лекарств – это опасно. Если вы не занимаетесь практикой Дхармы – это опасно. Если же вы занимаетесь – опасности нет.

Вначале вы думаете о тех страданиях, которые вам может принести рождение в низших мирах. Вы, возможно, не верите в существование ада, но вы можете быть совершенно уверены в том, что существуют такие места, где страдания экстремальны. Если вы родитесь в таком месте, то это будет ужасно. Даже если немного больно – это плохо, а если испытывать много лет сильнейшую боль, вы только представьте, как это ужасно. Это несчастливый удел. Затем подумайте о тех страданиях, которые вы будете испытывать, родившись в мире голодных духов. Здесь не один – два дня придется терпеть голод, но много лет вы не увидите ни воды, ни еды. Если не заниматься практикой, туда также можно попасть. Такие размышления помогут вам убедить себя в необходимости принятия Прибежища.

Затем подумайте о своих страданиях, если вы будете рождены животным. Вы можете уже сейчас просто понаблюдать за жизнью некоторых животных. Родившись животным, вы не сможете разговаривать. Например, вы замерзнете и не сможете даже пожаловаться на холод. У вас не будет умственных способностей, чтобы уменьшить временные страдания. Как же вы тогда сможете полностью удалить корень страданий? Любое страдание возникает из причины. Если убрать причины, то можно полностью избавиться от всех страданий. Любое заболевание может быть излечено, если вы уберете причину. Для того чтобы убрать причину, у вас должно быть противоядие. Найти противоядие очень сложно. Если вы будете рождены в мире животных, как вы сможете найти противоядие от страданий?!

Находясь в мире людей, вы можете обрести полное противоядие от всех страданий. Оно называется Дхарма. Но для животного это невозможно. Кроме того, для животных очень трудно получить более высокое рождение в человеческом теле. Они обречены долгое время вращаться в низших мирах. Они также вращаются в сансаре, как и люди, но на более низких уровнях. На начальном уровне практики более всего следует бояться рождения в более низких кругах сансары. Это первый уровень страха.

Затем – второй уровень – это страх перед сансарой вообще. На этом уровне вы говорите себе: «Даже если я не получу более низкого перерождения и в следующий раз буду рожден человеком, я все равно буду находиться в сансаре. То есть, я по-прежнему буду болеть болезнями ума». Вы понимаете, что, пока вы находитесь в сансаре, вы не можете обрести подлинного равновесия и вам надо бояться рождения в сансаре вообще.

В Прибежище собрано всего очень много: и учение о четырех благородных истинах, и бодхичитта, и начальный уровень практики и многое другое. У людей, которые уже обладают знаниями об этом, подготовка будет лучше, практика Прибежища будет более глубокой.

Третий уровень страха – это уже страх не только за себя, а за всех живых существ, моих матерей, которые вращаются в сансаре. Вы чувствуете, что все живые существа, если они не избавятся от болезней своего ума, будут продолжать вращаться в сансаре. И у вас возникает такое же чувство, которое бывает, когда ваши дети делают что-то опасное для них, вы хотите защитить, спасти их от этой опасности. Вот этот уровень страха отличен от двух предыдущих.

Итак, все наши обычные страхи, которые нам всем были известны до сегодняшнего дня, – это первый вид. Второй вид – это духовный страх, который служит причиной для принятия Прибежища. И в этом духовном страхе есть три уровня страха.

Страх, который служит причиной для принятия Прибежища, и наши обычные страхи – очень различаются между собой. Мирские страхи делают людей несчастными. Они вызывают депрессию, закрывают ум. Страх, который заставляет принять Прибежище, не вызывает депрессию, не заставляет вас чувствовать себя несчастными. Он открывает ваш ум. Он дает вам силу, делает вас оптимистом. Когда вы развиваете в себе страх, служащий причиной для принятия Прибежища, то все мирские страхи уходят.

Вернемся к третьему уровню духовного страха. Вы думаете, что все ваши добросердечные матери страдают в сансаре, как и вы, и страдают также в низших мирах. Вы думаете о том, что они когда-то, когда были вашими матерями, были добры к вам. Вы размышляете о том, что мы все вместе смогли бы освободиться от этих страданий сансары и о том, что вы должны сделать для того, чтобы все смогли освободиться от них. Итак, у вас уже есть первая причина, из которой возникает вторая – это вера в Будду, Дхарму и Сангху.

Что это за вера? Это вера в то, что они могут вас защитить. Ваши добросердечные матери и вы сами страдаете от болезней ума. Это и называется сансарой. Когда все болезни ума, такие как гнев, зависть, будут излечены – это будет называться освобождением. Поэтому вы принимаете прибежище в Будде, как в аутентичном враче, который действительно понимает механизм ума, а также причины сансары. Он не только понимает их, но, занимаясь практикой, он полностью их устранил. Это не просто теоретическое понимание, это практическое знание, он уже достиг этого. Поэтому вы понимаете, что он действительно сможет направлять вас. Это действительно аутентичный врач, способный вылечить болезни вашего ума.

Далее я расскажу вам о том, что такое Дхарма. Это лекарство для ума. Есть два вида Дхарм. Первая – теоретическая Дхарма, то есть учение. Благодаря учению вы переходите к реализации. Реализация – это настоящая Дхарма. Реализация практики Гуру-йоги, непостоянства и смерти, отречения, Прибежища, бодхичитты, пустоты, Тантры – все это Дхарма. Когда у вас есть такие реализации, заболевание вашего ума может быть уменьшено. Это на сто процентов правда. Я говорю вам исходя из своего практического опыта, что Дхарма – настоящее богатство. Вы развиваете в себе веру в Будду, понимая его качества, и принимаете в нем прибежище как в аутентичном враче, который может излечить болезнь вашего ума. Затем, вы принимаете прибежище в Дхарме как в лекарстве. Если вы разовьете Дхарму в своем сердце, то она действительно поможет освободиться от сансары не только вам, но и всем живым существам. Чтобы освободить всех живых существ, недостаточно развить в себе реализацию Дхармы. Нужно, чтобы эти реализации обрели все существа, тогда они все избавятся от сансары. Итак, для вас Дхарма – это подлинный объект Прибежища, это лекарство для всех живых существ. Существует много различных видов Дхарм, и все они нужны для личного освобождения. Такая вера в Дхарму – это тоже вера.

Третий вид веры – вера в Сангху. Что такое Сангха? Сангхой называется любое существо, у которого есть прямое постижение пустоты. Они для вас – няни, воспитатели. Вы принимаете Прибежище в них точно так же, как больной, который нуждается в сиделке. Они будут вместе с вами заниматься практикой и указывать вам путь.

Вот эти три вещи называются Тремя Драгоценностями. Существует много будд, различных божеств. Все они – будды. Детальнее я объясню это позже. Сейчас рассмотрим следующее положение.

Итак, есть два вида страха: мирской страх и духовный, побуждающий принять Прибежище. Рассматривается три уровня духовных страхов, побуждающих принять Прибежище. Страх более низких перерождений, страх вращения в сансаре и страх за всех живых существ, страдающих в сансаре. Если вы принимаете Прибежище с третьим уровнем страха, то это называется прибежищем Махаяны. Если вы принимаете Прибежище с мотивацией второго уровня, это называется Прибежищем среднего уровня. Если вы принимаете Прибежище с мотивацией первого уровня страха – это начальный уровень Прибежища. Вначале не делайте слишком большой упор на развитии второго и третьего уровня страха. Это будет страх лишь на словах. Вначале, когда вы будете делать практику Прибежища, больше внимания уделяйте первому виду страха, делайте упор на нем. Что касается веры, тут три объекта веры: вера в Будду, вера в Дхарму и вера в Сангху. Вот это те положения, которые вы должны запомнить.

Когда у вас соединяются вместе страх перерождения в низших мирах и вера в то, что Будда, Дхарма и Сангха действительно могут защитить вас от низшего перерождения, тогда вы говорите себе: «Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Это и называется Прибежище.

Если у вас есть эти две причины вместе: страх более низких перерождений и вера в Будду, Дхарму и Сангху, то, даже если вы и не говорите об этом, вы все равно практикуете Прибежище. Но если в вас нет двух причин, то, сколько бы вы не повторяли мантры Прибежища, хоть сто тысяч раз, это будет бесполезно.

Прибежище – это очень глубокое учение. Надо, чтобы оно прошло через сердце, чтоб была глубокая вера. Настоящее учение должно быть глубоким и основанным на коренных текстах. Подлинная реализация Прибежища и все другие реализации тоже должны быть в

вашем сердце. Какая главная цель у людей, которые находятся в больнице? Принять лекарства и выздороветь, а не вступить в госпитале в какой-нибудь клуб.

Объясню вам более детально объекты Прибежища. Будда – это существо, чьи негативные качества и даже их отпечатки полностью удалены из ума. С другой стороны, все благие качества ума реализованы. Такое просветленное существо называется буддой. Какой бы религии ни принадлежал тот, кто достиг такого состояния, это будет просветленное существо. Буддизм не признает бога как создателя всего сущего, но буддизм признает богов. Буддизм не верит в бога-творца, потому что это вступает в противоречие с теорией кармы. Что такое карма? Карма означает закон причины и следствия. Если вы создаете какую-то причину, то результат будет соответствующий. Всякая причина порождает подобный ей результат. Хороший результат не может возникнуть из плохой причины, как не может из семени яблони вырасти перец. Все причины и следствия называются кармой. Также есть еще более тонкие уровни причин и следствий. Причины нашего счастья, наших страданий – все они возникают из кармических отпечатков. Поэтому бог не может быть создателем нашего счастья или несчастья. Счастье или несчастье происходит из причин, которые создали мы сами. Если считать, что бог очень добр и всемогущ, то с самого начала он сделал бы все совершенным. Что бог может сделать? Безусловно, бог может помочь. Буддизм признает существование множества богов, которые помогают.

Боги делятся на два типа: сансарические и несансарические. Сансарические боги имеют очень красивое тело и существуют в мире богов, но их ум еще не полностью свободен от омрачений, поэтому они называются сансарическими. Буддийские практики не принимают прибежища в этих богах.

Несансарические боги называются божествами. К ним относится Авалокитешвара – аспект сострадания Будды. Он является в форме Ченрези, четверорукий. Полагаясь на него и занимаясь практикой Авалокитешвары, люди развивают в себе любовь и сострадание. Манджушри – это божество мудрости. Он так же, как и Авалокитешвара, – Будда. Занимаясь практикой Манджушри, люди увеличивают в себе мудрость.

Несансарические и тантрические боги – все они божества, и у каждого из них есть какое-то свое особое качество. Практики имеют особую кармическую связь с тем или иным божеством. Будда проявляет себя в формах различных божеств и помогает нам. Также он проявляет себя в форме Духовного Наставника и дает учение. Это самая большая помощь вначале, потому что вначале вы не можете видеть этих божеств, и Будда действует через вашего Учителя в форме обычного человека, дающего вам учение. По мере того как ваша практика улучшается, вы уже можете иметь непосредственную связь с Авалокитешварой, Манджушри, Ямантакой и т. д. и получать учение непосредственно от них. Все эти божества и Учителя (но не все Учителя, а только этого уровня) – все они будды. И не думайте, что будда – это только одна какая-то статуя, которая стоит на алтаре.

Я расскажу вам одну историю про Тибет. Один человек из Кхама отправился в Лхасу. Там он увидел статую Будды. В большом сосуде для подношений люди подносили воду. Он тоже сделал подношение и затем отправился домой. Там он сказал своему другу: «Не хочу я быть буддой!» Тот удивился и спросил: «Почему?» «Потому что, если ты становишься буддой, тебе придется довольствоваться лишь чашкой воды». То есть он принял эту статую за самого Будду. Он решил, что если станешь буддой, то превратишься в статую, перед которой стоит чашка с водой.