

Сегодня я даю последнее учение перед отъездом в Бурятию, Калмыкию. Я дал вам достаточно учения. Когда я уеду, продолжайте заниматься практикой. Теперь, когда вы знаете, как практиковать Дхарму, очень важно, чтобы вы ее практиковали. Раньше я говорил вам: не практикуйте слишком много. Я говорил вам так, потому что в то время вы не знали, как практиковать правильно. Если бы я вам тогда, в вашем прежнем состоянии ума, дал этот совет, то к настоящему времени вы были бы очень странными. Вначале, когда у вас еще нет представления, что такое Дхарма, у вас большой энтузиазм к практике. Теперь же вас будет одолевать лень, потому что вы знаете, как практиковать. Раньше вы не знали, насколько трудно заниматься практикой, поэтому были полны энтузиазма. Теперь, когда вы знаете, как это делать практически и как это трудно, вы почувствуете, что вас одолевает лень.

Я раньше говорил, что основа для всех практик — это практика Гуру-йоги. Она готовит ваш ум к познанию самого себя, готовит поле вашего ума для засеивания и выращивания богатого урожая сутр и тантр. Последующая медитация на драгоценность человеческой жизни и на непостоянство и смерть повернет ваш ум к настоящей Дхарме. Когда ваш ум повернется к Дхарме, какую практику необходимо выполнять? Следует выполнять две основные практики: практику Прибежища и практику кармы. Они надлежащим образом подготовят вас к следующей жизни. Благодаря этим практикам вы на сто процентов можете быть уверены, что ваше следующее перерождение будет хорошим. Если же вы не будете размышлять об обретении лучшего рождения в следующей жизни, а думать только о том, чтобы в этой жизни стать буддой, то это окажется практически неосуществимым проектом. В этой жизни вы не сможете стать буддой, при этом не заработаете лучшего перерождения. У нас в Тибете есть такая пословица: «Если ты не возьмешь с собой с этой горы корзину, то на другой горе, где растут фрукты, тебе не во что будет их сложить». Получается так, что ты думаешь о фруктах, растущих на другой горе, и, думая о них, забываешь взять с собой корзину; бежишь за фруктами по дороге, и только в конце пути обнаруживаешь, что корзины нет. Поэтому настоящая практика Дхармы начинается с этих двух практик: практики Прибежища и практики кармы.

Гуру-йога — это практика Дхармы. Когда ваша практика Прибежища и практика кармы становятся по-настоящему сильными, то ваша практика Гуру-йоги становится подлинной. В противном случае, если ваша практика Прибежища недостаточно хороша, то и ваша практика Гуру-йоги будет недостаточно чистой. Эти практики взаимосвязаны. Также практики по темам драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти повернут ваш ум в сторону настоящей Дхармы. Это тоже практики настоящей Дхармы.

Практика Прибежища защищает от перерождения в низших мирах. Если вы занимаетесь практикой кармы, то вы знаете, как создать причину для лучших перерождений. Я уже дал вам подробное наставление о том, как выполнять аналитическую медитацию на Прибежище. После выполнения аналитической медитации на Прибежище, вы приступаете к самой практике Прибежища. Вы можете спросить: «Является ли аналитическая медитация на Прибежище практикой Прибежища?» Да, является, она готовит ваш ум к принятию самого Прибежища, к практике визуализации объектов прибежища, к чтению мантр. Если вы будете заниматься визуализацией и чтением мантр без предварительной аналитической медитации, то ваша визуализация будет просто визуализацией. Можно прочитать сто тысяч раз мантру. Ее может и магнитофон воспроизводить. Но это еще не практика. Настоящая практика заключается не в количестве начитанных мантр, а в качестве выполнения практики.

Первый пункт аналитической медитации: почему я должен верить себя Будде, Дхарме и Сангхе, почему мне нужно искать в них прибежище? Анализируйте.

(Это настоящее учение Будды. Это не тибетский буддизм. В России должен быть русский буддизм: соединение чистого богатого учения Будды с богатой русской культурой. Не надо утрачивать свою культуру. Тибетская культура не похожа на русскую. Вам следует практиковать учение, а не менять свою традиционную одежду, еду. Ваша еда подходит для русских людей. Раньше учение Будды пришло в Тибет из Индии. Индийская культура, питание, национальная одежда не проникли в Тибет, только учение Будды пришло в Тибет. В Индии есть кашмирский буддизм. Не забивайте этими деталями голову. Голова распухнет — шапку не наденете).

Итак, я уже объяснил, как выполнять аналитическую медитацию на Прибежище. Помните о девяти основных положениях. Если вы подготовитесь соответствующим образом, т. е. проведёте аналитическую медитацию по этим девяти положениям, то тогда выполнить саму практику Прибежища вам будет нетрудно. Во время аналитической медитации вы визуализируете Поле заслуг. В практике Гуру-йоги в центре Поля заслуг располагается лама Цонкапа, а в практике Прибежища — Будда Шакьямуни. Перед Буддой восседают лама Цонкапа и ваши прямые Духовные Наставники; также учителя линии преемственности окружают Будду Шакьямуни, все учителя великих школ Кагью, Ньингма, Сакья, все божества, защитники Дхармы. Вот это называется Полем заслуг. Благодаря этому объекту – Полю заслуг – вы можете накопить очень большие заслуги, поэтому этот объект называется Полем заслуг. В каждом слове заложен очень глубокий смысл.

После проведения аналитической медитации в вас возникает сильная вера в Будду. Вы уже знаете, что такое Дхарма, Сангха. Вы вновь и вновь размышляете: «Я могу умереть в любой момент, и моё новое перерождение может быть ужасным; у Вас же, Будда, Дхарма и Сангха, есть возможность защитить меня; поэтому, пожалуйста, защитите меня жизнь за жизнью». Далее с сильной верой вы произносите слова мантры Прибежища. Тогда из сердец всех святых существ исходит белый свет и нектар, входит в вас и очищает все негативное в вас, и особенно очищает ту негативную карму, которая может послужить причиной вашего перерождения в низших мирах. Этот свет также дарует вам благословение, и вы ощущаете, что сейчас вы находитесь под защитой Будды, Дхармы и Сангхи. Развив такое чувство, не теряя его, вы должны произнести мантру Прибежища и ощутить, что вы действительно находитесь под его защитой. Если вы соберётесь в ретрит, то в течение дня вы должны будете проводить четыре сессии практики Прибежища. Не обязательно считать мантры. Начитать сто тысяч раз легко, но это не главное. Главное — с чистым чувством прочесть молитву, мантры, ощутить благословение. Тогда ваши глаза мудрости будут постепенно открываться.

Раньше вы считали, что ваше прибежище — дом, деньги, репутация — самое сильное прибежище. Можно даже умереть за свой дом, землю, защищая их. Почему многие войны шли из-за земли? Потому что люди считали и считают это прибежищем. Дом, деньги, земля — это важно, но не самое главное. Они нужны нам только в этой жизни. В будущей жизни меня защитят Будда, Дхарма и Сангха — настоящие объекты прибежища. Мантру не обязательно произносить на санскрите. В книге есть стихотворный перевод, или в тексте молитвы есть фраза: «Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе». Самое главное — развить чувство.

Во время ретрита в конце каждой сессии вы выполняете краткую практику Гуру-йоги, визуализируете и произносите мантры Гуру-йоги, затем закрываете цветок лотоса в своем сердце. Далее можно отдохнуть, посмотреть, что творится снаружи. При этом размышляйте, в чем ищут прибежище люди, в чем ищут прибежище животные. Ограниченные люди полагаются на объекты, которые могут дать им кратковременную

опору, и полагаются на них полностью. Это является основной причиной их падений. Деньги могут дать только кратковременную помощь, поэтому, когда люди на них слишком полагаются, терпят крах. Наблюдая за окружающими живыми существами, вы поймете, что одна из причин, по которой они терпят крах, это не отсутствие у них объекта прибежища, а неправильный выбор объекта прибежища. Они не исследуют, насколько прочно то, на что они полагаются. Такой взгляд на окружающий мир будет для вас тоже учением. Когда я жил высоко в горах и по ночам после практики Прибежища смотрел на небольшой городок внизу, то видел много света, много машин, снующих туда-сюда людей, постоянно озабоченных делами, деньгами, репутацией... Раньше и я был такой, думал, что я очень умный, и ради денег, рекламы бегал туда-сюда. Там внизу я многого не понимал. А с горы, со стороны, многое видно. Это очень полезно – взглянуть на вещи как бы сверху.

Вы должны полностью положиться на Будду, Дхарму и Сангху. Вы говорите им: «Я на Вас полагаюсь полностью. Если Вы сейчас сочтете, что для меня благоприятнее жить, то я принимаю это; если вы считаете, что для меня лучше умереть, то я принимаю и это».

А сейчас я вам расскажу, как выполнять практику Прибежища не только во время ретрита, но и каждый день. Когда вы произносите текст молитвы и доходите до мантры Прибежища, проводите краткую аналитическую медитацию по тем положениям, которые я вам назвал. Затем произносите мантру Прибежища. Особенно важно делать это в повседневной жизни, чтоб это была неформальная практика. Если в вашей повседневной жизни вы будете слишком сильно полагаться на какие-то материальные объекты, тогда скажите себе: «Ну, что же ты делаешь? Если стол, на который ты опираешься, шатается, зачем же опираться на него слишком сильно?»

Если вы почувствуете, что в вас возникла сильная привязанность к чему-либо, скажите себе: «Я не должен следовать за этой привязанностью, не должен полагаться на нее». Тогда у вас не будет страха, страха обыденного. Есть два вида страха: полезный и бесполезный. Бесполезный страх— это обыденный страх, какой мы испытываем в нашей повседневной жизни. Полезный страх, как я говорил, — это страх перерождения в низших мирах, страх перед сансарой. Примите Прибежище и будьте добрыми. Соблюдайте обет Прибежища: не вредить другим живым существам.

Есть одиннадцать положений аналитической медитации на карму. Эти одиннадцать положений помогут вам достичь полной реализации в практике кармы. Если вы упустите хоть одно из этих положений, значит, вы упустите одну из составляющих полноты этой реализации. Тогда это лекарство не будет совершенным. Польза будет, но не будет такого эффекта, какой мы получаем от настоящего лекарства. Итак, когда вы занимаетесь практикой, вы являетесь духовными врачами самих себя. Вы сами должны собрать все составляющие лекарства, сами его приготовить и сами его принимать. Это лекарство — Дхарма, оно лечит ваш ум. Учитель должен очень детально рассказать, как проводить аналитическую медитацию, а вы должны точно знать, как размышлять. Через аналитическую медитацию пункт за пунктом мы даем лекарство своему уму. Сначала нужна небольшая доза, затем будет полезна половина дозы, а потом уже все лекарство. Вот тогда можно сказать, что человек получил Дхарму, весь Ламрим, стал мудрым человеком, богатым по-настоящему. Учение нужно слушать несколько раз, каждый раз размышляя над ним. Настоящая подготовка подразумевает слушание учения еще два-три раза, чтобы достигнуть полного понимания. Если вы слушаете одно и то же учение от того же духовного наставника и обнаруживаете противоречие, значит, вы что-то не поняли. Но возможно, что этот учитель сам ошибается. Лучше слушать учение у одного учителя и понять все надлежащим образом.

Положения аналитической медитации на карму таковы:

1. Карма — это нечто определенное.
2. Мы никогда не встречаемся с результатом кармы, которую не создавали сами.
3. Если мы создали карму, то она никуда уже не исчезнет.
4. Карма приумножается.
5. Негативная карма.
6. Позитивная карма.
7. Как вовлечь себя в практику кармы.
8. Действительный результат кармы.
9. Результат подобного действия.
10. Результат подобного окружения.
11. Очищение кармы с помощью силы четырех противоядий.

Все огромное учение о карме в сжатом виде представлено в этих одиннадцати положениях. В сутрах дается очень много детальных наставлений по карме. Сейчас я объясню вам, как проводить аналитическую медитацию по этим одиннадцати пунктам учения о карме. Если вы будете медитировать на эти одиннадцать пунктов, значит, вы будете медитировать на самую сущность учения о карме. Вам не придется изучать все учение о карме, содержащееся в сутрах.

Проводя ретрит или занимаясь аналитической медитацией, вы должны сделать те же самые приготовления, что и перед другими практиками. Вначале вы читаете ежедневную молитву, затем начитываете мантру Будды Шакьямуни. После чтения мантры вы обращаетесь к Будде Шакьямуни и говорите ему: «В течение многих жизней я ничего не знал о карме, не знал о том, что такое позитивная и негативная карма, о том, как вовлечь себя в практику кармы. Из-за неведения я создал много отрицательной кармы, думая, что через негативную карму могу стать счастливым. На самом же деле я создал много страданий. Эти страдания не созданы кем-то другим, они являются результатом моих собственных действий».

Вот это самое действие и называется кармой. Вы просите Будду и божества благословить вас, чтобы вы могли достичь реализаций в практике кармы. Тогда из сердца Будды исходит желтый свет. Он несет вам благословение и возможность достижения такой реализации. Затем вы садитесь в медитативную позу, занимаетесь медитацией на дыхание (21 вдох и выдох). Перед собой вы кладете листочек со всеми этими положениями.

Вначале размышляете над первым положением. Не обязательно думать, в точности копируя то, что я вам говорил. Это будет промыванием мозгов. У вас есть возможность обдумать все с вашей собственной позиции. Вы слушайте, что я вам говорю, а затем анализируйте все со своей стороны. При этом вы понимаете, что таким образом сказал Будда, так сказал ваш Учитель, но вам следует выработать свою точку зрения на это положение. Вы говорите: «Возможно, это так, как говорит Будда и мой Духовный Наставник, но давай исследуем». И дальше вы вступаете в дискуссию с самим собой. В ходе этой дискуссии ваш оппонент, ваша негативная сторона ума, будет понемногу сдавать свои позиции. Вначале эта негативная сторона ума будет вам перечить: «Я-то не видел карму». А вы со своей стороны должны будете объяснить, что карма действительно существует таким-то определенным образом. Во время этого диспута негативная сторона ума говорит вам: «Раз я не видел, не верю». Тогда вы отвечаете ей: «Ну, тогда в мире должно существовать немного вещей, потому что видел ты, в общем-то, мало. Значит, и Африки нет, раз ты ее не видел. Это очень узколюбое упёртое мышление. Довод, что ты этого не видел, не является основанием утверждения, что этого вообще нет. В мире много вещей, которых ты не знаешь».

Все возникает из какой-то причины. Если вы смотрите на красивые цветы, вы не считаете, что они возникли без причины. Буддизм говорит, что на все есть какая-то причина, даже если ты ее не видишь. Сейчас и наука находит тонкие причины. Подобные рассуждения приведут ваш ум в нейтральное состояние. И эта негативная сторона вашего ума, став нейтральной, будет больше расположена к тому, чтобы слушать доводы в пользу существования кармы. В буддизме надо не столько слушать доводы другого, сколько уменьшать свое негативное состояние ума с помощью внутреннего диспута — и это главное.

Вначале вы думаете о том, что все имеет причину. Без причины ничто не может существовать. Постоянные объекты не зависят от причины, потому что они не меняются и не функционируют. А функциональные объекты подвержены процессу изменения, и их существование зависит от причины. Из-за этой зависимости от причины в силу различных условий возникают различные причины.

Например, наше счастье. Мы думаем, зачем нам практиковать Дхарму, если главное для нас — это наше счастье. Но для нашего счастья должна быть причина. Что касается причин для счастья, то их две: грубая причина и тонкая причина. Например, чтобы быть удачливым в делах, какая для этого должна быть грубая причина? Это ваша усердная работа. Тонкая причина — это удача. Так, два человека занимаются одним и тем же бизнесом, но у одного все складывается удачно, а у другого неудачно. Почему? С точки зрения буддизма у удачи должна быть причина: и это карма. Буддисты верят не только в эту жизнь, но и в прошлые жизни. Люди, которым сопутствует удача в этой жизни, в прошлых жизнях создали много позитивной кармы, которая явилась причиной их удачи. Мы можем совершенно определенно почувствовать, что в наше счастье вовлечены не только такие грубые причины, как наша работа, но и что-то на тонком уровне, что мы называем удачей. Раньше люди думали, что достаточно быть умным, чтобы быть богатым и счастливым. Небуддисты смотрели на все только с одной точки зрения. В ней тоже есть истина, но не полная. Чтобы выросло дерево очень важно не только поливать его водой, но и заложить семя. Карма подобна этому зерну в земле, бизнес — воде. Все зависит от кармы. Но карме посредством воды надо дать возможность проявиться.

Если у вас где-то болит — это проявление результата неблагой кармы. Но негативную карму можно очищать. Вы едете в больницу, принимаете лекарства. Некоторые тибетцы не имеют правильного представления о карме. Поэтому Далай-лама ругает их, когда они заболевают и говорят, что это карма, и не лечатся. Далай-лама говорит, что поступать так не следует, что карма — это причина, ее можно облегчить, устранив условия. Ничто не предопределено полностью.

Верите ли вы в него или нет, но это действительно закон причины и следствия. Если съесть яд, то будет плохо, если съесть здоровую еду, будет хорошо. Какая причина, такой и результат. Если украл, убил, то и результат будет подобен этим действиям. Хорошая карма — хороший результат. Это тонкие вещи. Этот закон существует с безначальных времен до наших дней, и дальше будет существовать. Это настоящий закон причинно-следственной связи. Будда открыл его и дал учение о нем. Он также дал учение об этом законе на примере болезни. У каждой болезни есть причина, и если вы сможете устранить причину полностью, то вы полностью излечите и болезнь.

На этом остановимся. Вышесказанное было общим объяснением для первого положения, детального разъяснения я вам не давал. Вначале вы думайте об этих общих принципах, а потом размышляйте над каждым положением отдельно. Тогда вы приоткроете свой ум, он

станет более мудрым, значит, вы приоткроете свой глаз мудрости. Третий глаз нужен для того, чтобы видеть тонкие вещи, которые наши два глаза не могут видеть. Третий глаз не даст совершить ошибки в тонких вещах. Когда ваши два глаза видят, вы не падаете на дороге. Но когда закрыт третий глаз, в тонких вещах вы можете потерпеть неудачу.

Вопрос: [не слышно].

Ответ: Будущее не предопределено до конца. Когда вы посадите зерно в землю, из этого зерна вырастет дерево. Вы можете сказать так, но вы не можете сказать совершенно определенно и точно, что это дерево вырастет, потому что, возможно, ему придется столкнуться со многими плохими условиями. Если бы будущее было предопределено полностью, то вам не нужно было бы практически ничего делать: все уже предопределено и вообще не надо ни о чем беспокоиться. Если Будда сказал вам, что вы через сто лет станете буддой, то не надо ничего делать, можно спать все дни напролет. Ведь его речь истинна! И бесполезно заниматься интенсивной практикой, потому что, даже если вы будете много заниматься, буддой вам все равно раньше предопределенного времени не стать. Тогда это противоречило бы логике. Ясновидящие видят возможные альтернативные варианты: есть какая-то вероятность, что случится это, но это не предопределено. Правда, в некоторых случаях события бывают предопределены полностью. Если какая-то причина полностью созрела, то она неизбежно даст определенный результат.

В своё время Будда предсказал одному человеку гибель от огня. А тот человек захотел доказать ошибочность предсказаний Будды. Что же он для этого придумал? Он поселился в лодке и жил в океане, где вообще не было никакого огня, ел сырую пищу. Когда наступило предсказанное время, этот человек спал, и в увеличительное стекло, которое имелось у него, попал солнечный луч. Плот его загорелся, и он погиб. Такие вещи могут случаться.

Иногда тибетские предсказатели предрекают: если будет такой знак, то произойдёт то-то и так-то. Всего предсказать нельзя. Предсказывать можно с некоторой долей вероятности, не на все сто процентов. Однако в некоторых случаях можно со сто процентной уверенностью сказать, что произойдет определенное событие. Но вы не можете сказать это в отношении всех вещей. Вот сейчас я вам с уверенностью могу сказать, что через восемьдесят лет мы все умрем. Также я вам со стопроцентной уверенностью могу сказать, что день за днем все вы становитесь старше и никогда не будете становиться все моложе и моложе.

Самое главное – знать закон кармы. Зная закон кармы, вы можете примерно предсказать, что произойдёт в будущем. Когда вы накопили благую карму, вы можете знать, что будет в будущей жизни, и что было в прошлой жизни. Раз я родился человеком в этой жизни, встретил учение и Учителя, занимаюсь практикой, значит, я был хорошим человеком. Если я только смотрю телевизор, не занимаюсь практикой, попусту растрачиваю время, то меня ожидает не очень-то благоприятное будущее. Поэтому в древних тибетских книгах говорится: «По сегодняшней своей жизни можете узнать то, что у вас было в предыдущей жизни. Если хотите знать о своей будущей жизни, то загляните сейчас в свой ум и поймёте».

Вопрос: В процессе визуализации от Будды исходит желтый свет. Уточните, пожалуйста, откуда он исходит и куда.

Ответ: Свет исходит из сердца Будды и входит в вас через ваш лоб.

Вопрос: Во время ретрита на Прибежище в начале каждой сессии идет молитва, а затем мантра Будды Шакьямуни. Должны ли мы, произнося мантру, одновременно производить аналитическую медитацию?

Ответ: Нет. Читая мантру, читайте мантру. Все лекарства хороши, но все вместе мешать не надо. Не надо аналитическую медитацию смешивать с чтением мантры.

Вопрос: После развода у бывших супругов остаются взаимные претензии. Что может сделать один из бывших супругов, чтобы через практику очистить не только свои претензии, но и бывшего мужа или жены?

Ответ: Вообще, для того чтобы как-то улучшить отношения, специальных практик делать не надо. Постарайтесь изменить свое отношение. Вы занимаетесь практиками очищения для того, чтобы избежать перерождения в низших мирах. Старайтесь смотреть на вещи не только с вашей точки зрения. Не с позиции «я-я-я». Все люди хотят быть счастливы, но этого трудно достигнуть из-за непонимания друг друга. Хотим или не хотим, но мы зависим друг от друга. Поэтому гармония — самый лучший путь, другого пути нет. Со своей стороны вы должны сделать все возможное, чтобы устранить непонимание. Когда вы сможете друг друга понять как следует, то никто из вас не будет думать, что другой уж очень плох. У вас неправильное обобщение. Так, вы приехали в Санкт-Петербург, а там лил дождь. Вы уехали и говорите, что там плохая погода, всегда дождь идет. Это неправильное заключение. Ведь когда-то там идет дождь, а когда-то светит солнце. Так и с людьми. Вы думаете: когда он станет буддой, то будет хорошим человеком, а сейчас плохой. Не следует думать таким образом.

Самое главное в вашей практике — это доброта. Не вредите людям, делайте все возможное, чтобы не вредить другим. И будьте счастливы!