

Я очень рад снова видеть вас и счастлив, что вы со мной не расстались и я с вами не расстался. Такова природа нашей жизни, и однажды это произойдет. Мы все подобны сухим листьям, которые кармический ветер ненадолго собрал в одном из уголков Москвы. Чуть позже ветер подует в другом направлении и разбросает нас в разные стороны. Пока мы еще вместе, важно быть добрыми друг к другу, проявлять поменьше эгоизма, уважать других. Начните уважать других, и ваши добрые качества проявятся сами собой. Слишком большая забота о себе помешает вам развить в себе духовную реализацию, поэтому смирение очень важно.

Однажды Атиша сказал Дромтомпе: “Взгляни на эту высокую гору. Ее вершина пуста: ни цветов, ни деревьев. Теперь взгляни на долину – в ней полно растительности. Почему так, ведь дождь орошает и гору, и долину? Потому, что долина расположена в низине”. Человек, страдающий гордыней и высокомерием, подобен вершине горы: даже если духовный наставник будет давать ему нектар учения, в его уме не вырастет никаких реализаций. Для реализаций требуется прежде всего смирение – оно подобно долине. Для ученика один из секретов быстрого достижения реализаций – быть смиренным. Не надо постоянно летать в облаках, опирайтесь на землю. Таков мой совет вам, помните его.

Сегодня я научу вас правильному размышлению о четырех благородных истинах и развитию отречения. Отречение вовсе не требует отказа от всего мира, разрыва отношений со всеми людьми, с родственниками, не предполагает бесчувственности – это неправильное понимание отречения. Правильное понимание – это непривязанность.

Для чего нам нужно отречение? Мы возвращаемся в сансаре именно из-за своих привязанностей. Лама Цонкапа говорил, что корнем сансары является неведение, но привязанность – одна из основных причин, удерживающих нас в сансаре, именно она не позволяет нам освободиться. К примеру, вы едите вкусную пищу с вредными для вашего организма добавками. Не зная об этом, вы очень привязаны к такой пище, постоянно ее кушаете, и ваше здоровье ухудшается. Поэтому прежде всего вам нужно понять, что пища, которую вы привыкли есть, вредна для вас. Существует другая еда, она значительно полезнее и вкуснее вашей и не вредит вам. Если вы действительно поймете это, вам нетрудно будет развить в себе отречение от прежней, вредной, пищи. Одновременно у вас появится правильное желание кушать хорошую, полезную пищу.

Все вещи, которыми мы пользовались в сансаре до настоящего момента, подобны соленой воде: чем больше вы ее пьете, тем больше хочется пить. С безначальных времен и по нынешний день мы с вами пили соленую воду. Постоянно повторяя слово “сансара”, мы продолжаем пить эту соленую воду, и наша жажда продолжает расти. Нам обязательно нужно понять, что этот образ жизни не даст нам настоящего удовлетворения. По-настоящему осознав в своем сердце природу сансары, вы будете спокойны, о чем бы вам ни пришлось услышать, и даже миллион долларов не заинтересует вас. Сансарические объекты могут решить некоторые из ваших проблем, но настоящего счастья они не приносят. В первый момент кажется, что соленая вода удовлетворяет вашу жажду, решает вашу проблему, но вскоре ваша жажда страшно усиливается.

Итак, понимание природы сансары играет огромную роль для развития отречения. Первая благородная истина говорит о природе сансары – о ее порочности. Размышляя над второй благородной истиной источника страдания, вы поймете, какова причина страдания сансары. Размышляя над третьей благородной истиной пресечения страдания, вы поймете, в чем заключаются свойства нирваны, и в вас естественным образом появится желание достичь этого состояния. Отвращение от сансары и желание достичь освобождения называется отречением. Это основа, без которой любая ваша практика не будет

буддийской, и тогда Хинаяна, Махаяна, Тантра останутся для вас лишь пустыми словами. Размышление о четвертой благородной истине пути поможет вам обрести глубокую убежденность, что посредством прямого постижения Пустоты вы действительно сможете освободиться от сансары. Только в этом случае учение о Пустоте станет для вас драгоценнейшим, самым лучшим бриллиантом из всех; оно будет для вас очень полезно, и вы сами будете подходящим сосудом для этого учения. Действительно прочувствовав его, вы не сможете сдержать слезы.

Правильная медитация на четыре благородные истины такова. Сперва вы произносите ежедневную молитву. Затем представляете в центре Поля заслуг Ламу Цонкапу в окружении всех Будд и Бодхисаттв и обращаетесь к Полю заслуг с такими словами: “До сегодняшнего момента я вращался в сансаре, потому что не мог развить в себе отречение. Мне не удавалось развить в себе никаких духовных реализаций из-за отсутствия основы – отречения. Теперь я прошу всех Будд и Бодхисаттв, в особенности Ламу Цонкапу, который является их воплощением, устранить все препятствия на моем пути к развитию отречения и благословить меня, чтобы я смог развить в себе чистое отречение”. Сначала из Поля заслуг исходит белый свет и нектар, очищающий вас, затем исходит желтый свет и нектар, благословляющий вас, чтобы ваш ум смог стать подходящим сосудом для порождения отречения.

После этого вы размышляете о первой благородной истине страдания – о природе сансары. Сансара не есть что-то внешнее – она присутствует в совокупностях нашего существования, которые долгое время находились под властью омрачений. Перерождение под властью омрачений и называется сансарой. Из семени перца чили непременно вырастет перец. Когда вы перерождаетесь, имея омрачения и дурную карму, то пять ваших физических совокупностей называются сансарой. Ваше тело и ум в настоящий момент – это сансара, она находится в вас самих. Размышляя о первой благородной истине, вы должны думать о трех уровнях страдания, восьми видах страданий и шести видах страданий. О трех уровнях страдания я уже рассказывал. Теперь объясню, как размышлять о восьми видах страданий или восьми пороках сансары. Усаживайтесь в позу медитации и размышляйте об этих восьми видах последовательно, один за другим. Это и есть аналитическая медитация.

Всем вам хорошо удастся заниматься аналитической медитацией на гнев и порождать его в себе. Вам даже не требуется при этом садиться в позу медитации. Например, вы смотрите телевизор, и кто-то в этот момент говорит вам, что ваш друг плохо отзывался о вас. Вы начинаете думать, что и в прошлый раз друг говорил о вас плохо, и в позапрошлый раз тоже что-то неправильное сказал, и еще он вам не улыбнулся при встрече; может быть, он на вас злится? Вы проводите очень подробную аналитическую медитацию, у вас много моментов, над которыми вы размышляете. Даже если кто-то посоветует вам забыть об этом, вы не сможете. Так происходит потому, что вы очень хорошо умеете медитировать на гнев, поэтому ваш гнев появляется сам собой. Таков механизм работы ума. Мы все стремимся к счастью, но не создаем для него причин. И наше счастье, и наше страдание – это плоды нашего собственного ума. Используйте свой ум мудро – и будете счастливы. Используйте дурные свойства своего ума – и принесете несчастье себе и другим. Именно по этой причине духовная практика необходима.

Все религии мира советуют человеку быть добрым, хорошим. Почему же в нашем уме сами собой возникают дурные свойства, а обрести добрые качества очень тяжело? Это относится ко всем, даже к людям, передающим Учение. Мне проще простого говорить, что вы должны развивать в себе добрые качества, но развивать их в себе мне очень трудно. Наш ум привык медитировать на гнев, зависть, привязанность – в этом мы специалисты. Мы

можем вспомнить плохие слова, которые кто-то сказал нам десять лет назад. Я читаю здесь лекции четыре года и вижу: спустя неделю вы уже забываете, о чем была лекция. Так плохо работает наш ум. Главная причина этого – отсутствие отречения. Еще одна причина – мы не пытаемся развить в себе добрые качества ума, не занимаемся настоящей медитацией. Слово “медитация” стало очень популярным, заниматься ею стало модно в Европе, Америке, России, Индии. Люди часто говорят о медитации, но настоящей медитацией занимаются мало, потому что наш ум эгоистичен и сопротивляется. Его желание – быстро и легко, без отречения, стать Буддой. Это еще одна ошибка.

Мастер Кадампа Геше Чинава говорил, что у большинства людей есть какое-то особое божество, особая мантра, которую они читают, но они не достигают никаких реализаций, поскольку в их сознании нет Дхармы. Дхарма означает отречение, бодхичитту, преданность Гуру. Постижение непостоянства, терпимость – это Дхарма. Она не предполагает, что вы должны закрыть двери и окна, сидеть и читать мантры. В этих словах я нахожу глубокий смысл. Однажды у вас откроется глаз Дхармы, и вы поймете, что это очень драгоценное Учение.

Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, вам не обязательно сидеть в специальной позе. Вы можете делать ее лежа. Начните размышлять о трех уровнях страдания. Поразмыслив, вы скажете: “Да, это действительно природа сансары! Чего бы я ни достигал в сансаре, ничто не принесет мне истинного счастья. Зачем же я трачу так много сил? Когда я беден, то страдаю от бедности. Когда я богатею, то начинаю страдать от богатства. Каков же лучший выход? Я должен быть не слишком богатым и не слишком бедным”. Но и на этом срединном пути между бедностью и богатством тоже присутствует страдание – страдание перемен. Так называется отсутствие крайнего страдания, и пока у вас нет истинного счастья, это неплохая замена для него.

Первый пункт вашей медитации – размышление над страданием рождения. Вы можете подумать: “К чему это, ведь я уже родился?” Однако это не простое воспоминание: мы стремимся пресечь сансару в корне, чтобы никогда не испытывать страдание рождения снова. Размышляйте о том, что вы некогда прошли через страдание рождения, но забыли его, и поэтому кажется, что оно незначительное. В действительности же страдание рождения очень сильное. Мы находимся в утробе матери в течение девяти месяцев. Представьте, что вас заключили в воздушный шарик и заставили провести несколько месяцев в очень жарком доме. Как бы вы себя чувствовали? Когда вы родились, у вас была очень нежная кожа, поэтому любое прикосновение, даже к очень мягкой ткани, было грубым и болезненным. Рождаясь, вы не умеете говорить, оказываетесь в совсем незнакомом вам мире. Вы всего боитесь и поэтому много плачете. И вам придется испытать все это снова, если в этот раз вы не будете осторожны. Мы можем прекратить цепь таких перерождений, можем переродиться по своему собственному желанию, а не по воле омрачений. Достигнув высокого уровня реализации, человек не испытывает страдание рождения. Такие мастера, как Его Святейшество далай-лама, рождаются, но не страдают при рождении.

Смысл этих размышлений в следующем. Зная, что зимой в Москве бывает холодно, вы готовитесь к этому. Люди, не думающие об этом, все лето отдыхают и зима застаёт их врасплох. Мудрые люди не пугаются будущих холодов – они благодарят за предупреждение и начинают готовиться к ним, а не жалуется, что их сделали несчастными. Некоторые люди спрашивают, зачем буддизм твердит о страдании. Это способ раскрыть нам глаза, и тогда ничего страшного не случится. Желание именно в этой жизни подсесть сансару под корень породит в вас сильное стремление к освобождению. Вас уже не удовлетворит маленькое временное счастье этого мира. Именно тогда вы

превратитесь в настоящего духовного практика и, если получите от меня учение о бодхичитте, непременно станете бодхисаттвой. Невозможно стать бодхисаттвой, имея узкое мышление. Отречение – это лучшая основа для развития бодхичитты.

Второй пункт – страдание от болезней. Где бы вы ни родились, вам придется пережить страдание от болезней. Существует огромное количество разнообразных болезней, и некоторые из них вызывают чрезвычайно сильную боль. Теперь мы пользуемся болеутоляющими средствами, но они все равно не могут полностью уберечь нас от боли. Вы сами прекрасно это знаете, и пока вы находитесь в сансаре, страдания от болезней для вас неизбежны – это очередная порочная черта сансары. Даже обладая здоровым и крепким телом, вы не можете быть уверены, что так будет всегда. Настанет день, и вам непременно придется испытать страдание от болезни, поэтому не слишком полагайтесь на здоровье своего тела. Такова ваша природа, и вы должны принять это, тогда болезнь не вызовет у вас расстройства. Она станет всего лишь физической болью, но ваш ум не будет слишком озабочен ею. Готовьтесь к страданию, это и есть тренировка ума. Небольшие проблемы, которые вы испытываете в своей духовной практике, – это пустяк, потому что именно практика поможет вам предотвратить все будущие страдания. В хорошей русской бане очень жарко, тяжело дышать, но это очень полезно для здоровья. Зная, что это полезно, человек терпит жар, платит за него деньги и после благодарит за хорошую баню. Другой человек, не знающий о пользе бани, будет страдать, воспринимать ее как наказание. Вся разница между этими людьми – в состоянии ума.

Третий вид страдания – от старения. Пока люди молоды, они не думают, что когда-нибудь состарятся. Они просто погружены в свое настоящее, в свою молодость. Но старость подкрадывается к нам незаметно, шаг за шагом, и с каждым днем мы становимся все старше и старше. Страдание от старения проявляется в ослабевающей памяти, в ухудшении зрения, слуха, других восприятий. Организм приходит в упадок, старики зачастую даже сидеть толком не могут, заваливаются куда-то набок. Один тибетский старик написал песню о страданиях, связанных со старостью: “Когда я сажусь, рождается много шума, но не от злости: просто я не могу справиться с тяжестью собственного тела, и оно падает. Когда я просыпаюсь, то встаю на четвереньки, но я не подобен животному: просто без помощи рук я больше вставать не могу. Когда я разговариваю с другими, я плююсь, но не нарочно: просто у меня выпали зубы, поэтому слюна так и брызжет изо рта”. Когда-нибудь нам всем придется пережить страдания, связанные со старостью. Вы должны размышлять над ними, принять их, тогда в старости вы будете свободны от уныния. Хорошо подготовившись к этому, вы и в будущих жизнях избавите себя от подобных проблем. Такова природа страдания, и духовная практика, которой вы занимаетесь, предназначена для полного устранения всех этих страданий. Их причина – болезнь ума, поэтому основная цель духовной практики – излечить ум от болезни.

Четвертый пункт – страдание смерти. Раз мы родились, то должны умереть; смерти никто не избежит. Однажды нам всем предстоит пережить это страдание. Рождаемся мы с пустыми руками и умирать будем так же; ни одну вещь не сможем взять с собой. Все предметы, даже самые важные, нам придется оставить. Только духовную практику и Учение можно забрать с собой, потому что они – качества ума. Они могут перейти в следующую жизнь вместе с нашим умом, но ни одна клеточка нашего тела не может последовать за нами. Страдание смерти это утрата нашего драгоценного человеческого тела, подобного дому. Тело очень дорого нам, но расставание неизбежно, и нужно искать новое жилище. Даже утрата обычного дом делает нас очень несчастными, и так трудно обрести хороший дом снова. Смерть человека – большая потеря, потому что со смертью мы теряем драгоценную человеческую жизнь и поэтому должны найти еще одну подобную драгоценность. Не успев подготовиться, вы переживаете огромную катастрофу. Но хорошо

подготовившись с помощью размышления о страданиях болезни и смерти, вы не воспримете смерть как несчастье. Для вас это будет обменом старой квартиры на окраине на хорошую квартиру в центре. Сам по себе переезд не хорош и не плох. Но если вам придется переезжать без хорошей подготовки, существует опасность, что вы останетесь бездомными. Некоторые люди даже за сорок девять дней, которые они проводят в бардо, не могут найти себе подходящих перерождений и рождаются духами. Это очень грустно. Так что в любом случае, будем мы готовы или нет, смерть обязательно придет. Закройте глаза и твердите: “Я не верю! Не верю!”, но это произойдет. С таким же успехом вы можете отрицать завтрашний день, но он обязательно настанет. Мудрый человек думает: “Трудно будет, если наступит следующий день, а я не готов к нему. Но если я хорошо подготовлюсь, то мне будет легко”. Таково страдание смерти.

Пятый пункт – страдание от отсутствия желаемого. Пребывая в сансаре, мы чаще всего испытываем именно этот вид страдания, потому что мы очень жадные. Чем больше у нас жадности, тем сильнее страдание от отсутствия желаемого. Жадные люди хотят слишком многого, но получить все желанные вещи сразу невозможно. К тому же, получив что-то, вы тут же забываете об этом, но продолжаете помнить о вещах, которые вам еще не удалось получить. Поэтому вы постоянно думаете о том, что у вас много чего нет, а у других все это есть. Люди прилагают много усилий, чтобы получить желаемый объект, а если не получают его, злятся и обвиняют других, создавая новые и новые причины для страдания. Так проходит вся жизнь, и нет в ней ни счастья, ни подготовки к будущей жизни. Такая жизнь по сути пуста.

Отречение не предполагает отказ от любых желаний. Мудрые желания – это хорошо, но алчные желания приносят очень много вреда, они никогда не сделают вас счастливыми. Если вы хотите кушать, это естественное желание. Но желание съесть всю еду в мире – это уже жадность и глупость. Если перед вами десять тарелок с едой и вы говорите: “Хочу съесть все десять порций и не хочу ни с кем делиться”, – это тоже жадное желание. Если же вы голодны и другие люди тоже голодны, и вы говорите: “Мы все хотим есть, поэтому давайте покушаем вместе”, – это мудрое желание. Буддизм не требует от вас уничтожить все желания; случись такое, вы станете подобны камню, лишённому эмоций. Желания могут быть мудрыми, когда они касаются действительно необходимых вещей. Такие желания не побуждаются жадностью и сильным эгоизмом. Имея отречение, вы сможете хорошо питаться, и даже обычная еда покажется вам много вкуснее.

Некогда жил очень жадный человек, не имеющий ни частички отречения. Когда он был голоден, то захотел съесть десять порций и не хотел ни с кем делиться. Ему пришлось есть очень быстро, как собака, он постоянно оглядывался по сторонам в страхе, что кто-то украдет у него пищу. И какое удовольствие он от этого получил? Это называется глупостью. Иногда мы поступаем так же, но не понимаем этого. В такой момент нужно ловить себя и думать: “Какой же глупый ум!” Это практика Дхармы. Другой человек, имеющий отречение, сказал: “Я голоден, без пищи мое тело не сможет выжить. Но на столе десять порций еды и я один не съем все это, поэтому я должен поделиться с моими друзьями”. И он стал кушать медленно, ощущая вкус каждого кусочка. Это называется мудрым наслаждением. Поэтому не съедайте сразу все десять порций и не бойтесь поделиться с другими, иначе существует опасность, что вы умрете от переедания.

Шестой пункт – страдание от утраты желанного. Побуждаемые сильным желанием, вы очень много и тяжело работаете, чтобы чего-то достичь. Наконец вы достигаете желаемого, но предмет вашего желания непостоянен и вы также непостоянны, поэтому не можете все время оставаться вместе. Приходит день, когда вам действительно приходится расстаться с этим предметом. Пока вы находитесь в сансаре, это неизбежно. Сколько бы вы ни боялись,

ваши переживания не помогут вам. Чтобы действительно избавиться от этого страдания, вы должны сказать себе: “Я должен вырвать сансару с корнем! Я должен вылечить болезнь своего ума!” Когда-нибудь вы расстанетесь со всеми предметами, которыми теперь владеете. Любой объект, кроме Будды, Дхармы, Сангхи, является ненадежным и когда-нибудь расстанется с вами; не надо чрезмерно полагаться на этот объект и считать его источником вашего счастья.

Представьте журнальный столик. Он хороший, красивый, на него можно поставить чайник и чашки. Но если я скажу, что этот стол очень полезный и крепкий и обопрюсь на него, он сломается, и я упаду. Причина моей ошибки в том, что я налег на столик всем своим весом, то есть полностью на него положился, а он не предназначен для этого. В нашей жизни существует очень много объектов желаний, и на некоторые из этих объектов вы возлагаете слишком большие надежды, считаете их средоточием всего своего счастья. Когда эти объекты покидают вас, вы впадаете в сильнейшее расстройство; иногда люди доходят даже до самоубийства, потому что не понимают природы сансары. Ваши родители, дети, жена или муж, все имущество, друзья, репутация – когда-нибудь вам придется расстаться со всем этим. Вы должны принять этот факт и сказать себе: “Я в сансаре и должен это принять. Я должен создать причину, чтобы вылечиться от болезни моего ума. И тогда все это уйдет”.

Когда вы примете страдание от разлуки с желанным, то даже во время смерти ваших детей, братьев или сестер, родителей вы почувствуете сострадание, но не расстройство. Недавно умер мой единственный брат. Он был младше меня, и я очень его любил. Но такова природа сансары, и когда он умер, я должен был смириться с этим; я не плакал – мои слезы не помогли бы ему. С самого начала я знал, что мой отец, брат и все остальные, даже вы все, поскольку мы встретились с вами в сансаре, когда-нибудь должны расстаться со мной. Поэтому, пока вы еще вместе, будьте добры друг к другу – это самое главное. Когда я был рядом со своим братом, я никогда не вел себя эгоистично, не обижал его, всегда стремился сделать для него что-то хорошее. Поэтому сожалений у меня нет. Мы, люди, нередко делаем все наоборот: когда мы вместе, ругаемся и спорим из-за каких-то пустяков, а когда умирает ваш близкий друг или брат, вы начинаете плакать, впадаете в отчаяние, у вас даже аппетит пропадает. Это не мудро.

Размышление над этими пунктами придаст силы вашему уму. Не думайте, что я не впадаю в уныние из-за особого склада ума, потому что я тибетец. Между моим и вашим умом нет никакой существенной разницы. Единственное небольшое различие в том, что в моем уме постоянно пребывает много положительных пунктов Учения. Я все время размышляю над ними, они как лекарство, укрепляющее ум. Нехорошие пункты, которые способствуют гневу, зависти и другим дурным эмоциям, называются ядом, они делают ваш ум слабым. Именно таково различие между сильными и слабыми людьми. Но природа ума у всех одинакова. Я следовал примеру Его Святейшества далай-ламы, и если вы последуете его, а также и моему примеру, то в вашем уме действительно появятся перемены. И тогда при появлении проблем состояние вашего ума будет отличаться от состояния ума обычных людей. Это будет признаком присутствия в вас некоторой духовной реализации. Вы станете счастливее, ваш ум, находящийся в сансаре, будет немного спокойнее. И со временем это спокойствие начнет возрастать, а когда-нибудь оно превратится в нирвану. Нирвана это полное спокойствие, свобода от всех страданий; это состояние ума, и поэтому нет никакой внешней нирваны.

Седьмой пункт – страдание от встречи с нежеланным. Это тоже страдание сансары. Все эти пункты нужны для вашего размышления. Существует много страданий, связанных с какими-то нежелательными вещами. Например, трудно слушать критику в свой адрес,

испытывать постоянную нехватку денег, попадать в несчастные случаи, переносить болезни... Всех причин, вызывающих этот вид страданий, я и перечислить не смогу. Вы сами хорошо знаете их. В сансаре легко возникают страдания, связанные с нежелательными явлениями, а достичь удовольствия от желаемого очень трудно. Почему? Вы не создали причину. Если вы разбрасываете по полю очень много семян перца чили и крайне мало садите яблоневых семечек, что вы получите? Вырастет очень мало яблонь, и у вас возникнет страдание от отсутствия желаемого. Одновременно с этим на вашем поле вырастет очень много ядовитых кустов перца чили, и вам придется с этим смириться. Думайте: “Мое страдание имеет причину. Если я не хочу страдать, мне нужно перестать создавать причины для страданий. А с вещами, которые уже проявляются, мне нужно смириться”. Это очень тонкий момент: уже проявляющиеся страдания вы должны принять, потому что избежать их уже невозможно. Но новых причин для страдания не создавайте.

Смирившись с уже возникшим страданием, вы не будете переживать его слишком глубоко. Если же не смиритесь, то даже маленькое страдание станет для вас мучительным. Мы ведь не желаем даже мельчайших страданий и пытаемся убежать от них. Но это невозможно. Правильно размышлять так: “Все это из-за моей кармы. Она проявилась, и я должен с этим смириться. Страдание – очень хороший урок для меня. Если я не хочу так страдать в будущем, я должен перестать создавать причины для страданий”. Обычно люди учатся на собственном опыте, на каких-то трудностях, и пережитое укрепляет их ум. Тогда на пороге создания дурной кармы вы вспомните о своем опыте и скажете себе: “Ты хочешь, чтобы твоя жизнь стала хуже?” Это способ тренировки ума, более легких способов не существует.

В Тибете есть поговорка: подчиняй других мирно, подчиняй себя силой. Но мы делаем наоборот: пытаемся подчинять себя ласково – уколемся иголкой и сейчас же бежим к маме, жалуемся: “Мама, мама, мой пальчик!” Когда же другие люди совершают какую-то маленькую ошибку, мы начинаем на них кричать, какие они плохие. Подчинять себя силой не означает мучиться чувством вины или заниматься самобичеванием – это ошибка. Вы должны твердо сказать себе, что будете делать такую-то практику. Постарайтесь при этом обойтись без крайностей. Первоначальные усилия очень важны, но соблюдайте меру, держитесь срединного пути – не надо чрезмерно принуждать себя. Некоторые мои ученики вообще не прилагают никаких усилий: слушают и слушают Учение, пребывают в расслабленном состоянии и говорят: “Займусь практикой в другой раз, может быть, в следующей жизни”. А другие ученики, напротив, слишком насилуют себя и думают, что должны делать все подряд. Это тоже неверно. Правильным будет придерживаться срединного пути. Если что-то вам по силам – делайте это, прилагайте усилия в этом направлении. Если что-то для вас недостижимо – не пытайтесь любой ценой принуждать себя к этому. Не имея возможности перепрыгнуть с крыши одного дома на крышу другого, не старайтесь сделать это, упадете. Поэтому роль духовного наставника очень важна. В некоторых писаниях говорится, что ты должен подчинять себя силой, но если не видишь границ, то рискуешь впасть в крайность.

Восьмой пункт – страдание от обладания загрязненными совокупностями. Поскольку мы переродились под властью омрачений и неведения, то причина нашего рождения нечиста и следствие тоже является нечистым. Имея такие совокупности, мы существуем в природе страданий. Имея на руке рану, мы любое прикосновение к ней ощущаем как сильную боль. Если же раны нет, то прикосновение не причинит нам боли. Какова же основа боли? Рана. В настоящий момент у всех нас много страданий. Если мы проведем день без пищи, то начинаем страдать от голода и жажды. Если кто-то скажет нам неприятные слова, мы сильно расстраиваемся. Слова “ты глупый” не влетают в одно ухо, чтобы вылететь в другое, а ранят нас в самое сердце, потому что мы в сущности своей имеем физическую и умственную рану. Поэтому даже маленькое прикосновение становится для нас

болезненным. Вам достаточно вылечить эту рану, и мир уже не сможет причинить вам вреда. Тогда даже много дней оставаясь без пищи, вы не будете страдать от голода и жажды. Существуют разные виды пищи: грубая пища, а также пища концентрации. Некоторые практикующие медитацию люди, имеющие высокие уровни реализации, не испытывают зависимость от грубой пищи.

Наши совокупности, находящиеся под властью омрачений, подобны тяжелой сансарической ноше. Освобождение от этой ноши называется освобождением от сансары. Для этого нужно устранить причины сансары – неведение и омрачения. При этом оскверненные совокупности являются как бы проводником страдания. Однако я не утверждаю, что наше тело плохое. Есть два вида тела. Тело, которое сейчас есть у нас, не является хорошим, оно называется оскверненными, загрязненными совокупностями, потому что произошло от омрачений. Но есть и чистое тело – оно возникает в результате мудрости, постигающей Пустоту. Это тело Манджушри или Ченрези, и оно не испытывает боли, может перемещаться на очень большие расстояния с невероятной легкостью. Оно не страдает ни от холода, ни от жара и все время находится в состоянии блаженства. Обрести подобное тело действительно возможно.

Размышляя подобным образом, вы увидите сансару изнутри и скажете: “До сего момента я был полон заблуждений. Явления, имеющие природу страдания, казались мне счастьем, и я пытался достичь его. А истинного счастья я не пытался достичь. От природы омраченное я считал чистым, и это также мое заблуждение”. И тогда эти два заблуждения – принятие загрязненного за чистое и принятие страдания за счастье – исчезнут из вашего ума. Когда эти два заблуждения будут устранены, развитие отречения будет очень легко.

Теперь рассмотрим шесть различных видов страданий.

Первый – страдание от неуверенности. Все ваши друзья, родственники и разные вещи и явления – ненадежны, вы не можете на них по-настоящему положиться. Ваш друг может стать врагом, а враг – другом. Ваша мать из предыдущей жизни в этой жизни может стать вашим злейшим врагом, а самый нелюбимый вами сегодня человек в будущей жизни может стать вашей матерью. Вы собираете какие-то вещи и надеетесь, что они принесут вам счастье, копите деньги, думая стать богатыми и счастливыми. Но из-за этих денег или вещей вас могут убить. Никому и ничему нельзя полностью доверять, потому что вещи изменчивы. Эти объекты и называется сансарическими. Создавая хорошую карму, вы можете быть полностью уверены в ее добром результате, но относительно сансарических объектов этой уверенности быть не может. Мудрые люди не слишком полагаются на эти объекты; если у них есть какие-то предметы – хорошо, если нет – ничего страшного.

Чтобы быть счастливым, не обязательно иметь машину. Ведь иногда люди покупают автомобиль, надеясь обрести счастье, а через день попадают на нем в аварию и погибают. Это сансарический объект. Но привычная психология глубоко сидит в нас, поэтому послушав Учение два раза, нельзя думать: “Теперь я стал добрым и всегда буду добрым”. Это очень поверхностные перемены: в трудной ситуации ваше поведение, вернее всего, останется прежним. Поэтому не следует показывать, какой вы хороший и добрый. Внешне нужно оставаться прежним, меняться нужно внутренне. Не надо внутренне привязываться к сансарическим объектам: есть – хорошо, нет – и ладно, незачем злиться. Следует думать: “Сейчас этот человек говорит мне неприятное. Но в будущем он станет моей мамой и будет очень добр ко мне. Зачем мне на него сердиться?”. Думать так это практика Дхармы.

Вы можете заниматься такой практикой даже в метро. Иногда москвичи говорят, что у них очень много работы и нет времени для занятий практикой. Это неправда. Я тоже живу в

Москве, был в метро – там можно практиковать, и люди не помеха. Если в Индии люди громко разговаривают друг с другом, то в России в метро тихо: едут серьезные люди, не смеются, не говорят – очень хорошо для практики. Поэтому у вас нет оправданий, чтобы не практиковать Дхарму. Вы можете заниматься неформальной практикой повсюду, она очень важна и может быть очень мощной. Больше не говорите мне о нехватке времени для практики Дхармы, это не очень хорошее оправдание. Можете сказать, что вы очень ленивы, и это будет хорошим оправданием – по крайней мере, вы скажете правду.

Помните об этих пунктах, пусть они останутся в вашем сердце. Помните их так же хорошо, как и пункты, связанные с вашим гневом. Помните их крепко, даже если кто-нибудь вам скажет: “Забудь о них”.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Вы говорили, что Будда, Дхарма, Сангха – это объекты Прибежища, которые никогда не оставят нас. Но ведь бывают черные кальпы, когда нет Учения Будды, как же они защитят нас в этом случае?

Ответ: Во время черных кальп Будда существует, но не является в этот мир в качестве нирманакайи, которая осуществляет двенадцать деяний Будды. Поэтому такие кальпы называются черными. Но когда вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, то они будут неотделимы от вас. Они всегда будут с вами, где бы вы ни родились.

Раз уж речь зашла о Будде, я хочу сказать, что месяц май – особенный. Пятнадцатый день по лунному календарю в этом месяце – День рождения Будды, день достижения Им Освобождения и день Его ухода из этого мира. Считается, что результат любого вашего доброго действия в этом месяце усиливается в сто тысяч раз. Особенно полнолуние является очень благоприятным днем. В полнолуние не ешьте мясо и тщательно соблюдайте обеты, не совершайте десяти дурных действий. На самом первом этапе практики Дхармы вы должны воздерживаться от десяти дурных деяний и совершать десять добрых действий, накапливать десять видов доброй кармы. Если вы утверждаете, что практикуете Тантру, но не знаете о десяти дурных действиях, то Бодхисаттвы, услышав вас, опечалятся и почувствуют к вам сильное сострадание. После четырех лет Учения не знать об этих действиях – стыд и позор. Даже если во сне у вас кто-то спросит, в чем они заключаются, вы должны их перечислить: три дурных деяния тела, четыре – речи и три – ума.