

Я очень рад новой встрече с вами. Как обычно, вначале развеите в себе правильную мотивацию. Сегодня мы начинаем учение по тренировке ума, которое называется "Лоджонг". Существует очень много различных видов учения "Ло-джонг". Сегодня я дам вам комментарий по практике "Десяти сокровищ Кадампа". Это драгоценное учение. Получить такое учение – большая удача. Я уверен, что вы не сможете практиковать в точности так, как я объясню вам сегодня. Но я надеюсь, что постепенно, вы сможете довести свою практику до того учения, которое я дам вам сегодня. Если вам вначале будет трудно практиковать, не разочаровывайтесь. Развейте в себе решимость, в будущем практиковать именно так.

Итак, это учение называется "Десять самых сокровенных сокровищ традиции Кадампа". Это учение делает очень большой упор на полный отказ от всяческой мирской деятельности. Вы не сможете осуществить это на практике сразу, но в действительности, это самый высший уровень практики. Не практикуя так, невозможно достичь состояния Будды за одну жизнь. Если вы будете просто жить в новом комфортном доме, есть вкусную пищу, слышать от людей приятные слова, то стать Буддой за одну жизнь вам не удастся. Для того, чтобы достичь какой-то большой цели, вам необходимо чем-то пожертвовать. Для меня это учение очень драгоценно. Я надеюсь, что оно будет также интересно и для вас. А теперь слушайте с правильной мотивацией, с мотивацией заботы о счастье всех живых существ.

Вначале, я вкратце опишу вам, в чем заключаются эти десять сокровищ. Это четыре вверения; три ваджры; три дхармы. Эти десять называются "Десять самых сокровенных Сокровищ Кадампа". Для достижения чистого результата практики трех дхарм, необходимо знать, что такое три дхармы. Три дхармы – это реализация начального уровня практики, среднего и высшего, в соответствии с теми объяснениями, которые даются в Ламримае. Для того, чтобы достичь истинной реализации в трех дхармах, вы должны иметь три ваджры. Здесь не имеется в виду ваджра из металла. Тогда бы богатые люди достигали реализаций очень быстро, они могли бы купить себе тысячи золотых ваджр. Здесь говорится о трех невидимых ваджрах, делающих вас непоколебимыми, неизменными. Эти три ваджры должны сочетаться с четырьмя вверениями.

Вы уже четыре года получаете Учение Дхармы, у вас есть некоторое знание Дхармы. Почему же в вашем сознании продолжают спонтанно возникать негативные состояния, а Дхарма не возникает спонтанно? Потому что у вас нет этих четырех вверений, вы продолжаете опираться на что-то другое. В своей деятельности вы продолжаете опираться на восемь мирских дхарм. И поскольку это именно так, то все остальное следует за этим спонтанно. Это основополагающая ошибка при дебюте. Если вы начинаете практику, исходя из восьми мирских дхарм, то тогда любая ваша практика – тантра, "дзогрим", Махамудра, "Шесть йог Наропы", – все это останется на уровне слов, она не станет настоящей практикой. Однако, сразу после получения учения, не надо принимать решение отправляться в горы и медитировать, отказавшись от этой жизни. Вы должны вначале заняться глубоким исследованием, много и тщательно анализировать, и лишь тогда, когда в вас созреет твердая решимость, основанная на ясном анализе, вы можете отправляться медитировать в уединении. Правильные решения не должны приниматься поспешно. Даже на правильный путь важно вступать в надлежащей ситуации и в надлежащее время. Если правильная теория, правильный путь, правильное решение принимаются не вовремя, то тогда это ошибка.

Прежде чем объяснить, в чем заключаются четыре вверения, я расскажу вам о восьми мирских дхармах, которые являются препятствием для вашей духовной практики. Из-за них возникают все негативные состояния вашего ума, несмотря на то, что вам этого не хочется. Вначале мы должны понять, что такое восемь мирских дхарм, затем постараться уменьшить в себе их влияние путем аналитической медитации на Ламрим. Я уже давал вам основные положения медитации на Ламрим, теперь я буду объяснять, каким образом использовать их в качестве противоядия от омрачений. Вы должны быть готовы. Тогда это будет настоящей практикой. Великие махасиддхи Индии говорили, что буддийская практика тяжела, потому что это не практика тела и не практика речи. Если бы она была таковой, то было бы легко ее выполнять. Просто делайте простирания и читайте мантры. Буддийская практика – это практика ума. Вы должны тренировать свой ум. Ум, который вы не можете увидеть, который вы не способны контролировать. Вы должны научиться искусно контролировать свой ум. Чтобы добиться этого, вам надо понять, как работает механизм негативного состояния ума. Вы должны изменить этот механизм и создать в своем уме безупречную систему, тогда механизм ума спонтанно будет работать в правильном направлении. Такое состояние ума также называется Освобождением.

Что же такое восемь мирских дхарм? Ваша цель – устранить их; затем устранить привязанность к сансаре и избавиться от привязанности к своему "я". Обычно, такое учение люди получают, когда медитируют в горах, а я даю его вам сейчас. Итак, восемь мирских дхарм. Первая – радоваться хвале. Вторая – чувствовать себя несчастным от критики. (Желание похвалы и страх упрека). Если для вас имеет большое значение похвала других людей, то когда они начинают вас хвалить, вы сразу же чувствуете себя от этого счастливыми. Вам кажется, что ваша цель – добиться похвалы. В этом случае, вы бежите за радугой. Вы идете в неправильном направлении, вы идете в сторону пустых слов. Пустые слова ничего не дадут вам. Если вы этого не поймете, то вся деятельность вашей жизни сведется к тому, что вы будете стремиться услышать что-то приятное от других людей. Если вы практикуете Дхарму, то вы будете делать это, надеясь, что другие люди назовут вас хорошими практиками. Когда вы будете общаться с людьми, интересующимися Дхармой, вы будете стремиться к тому, чтобы рассказать им про какие-то практики "высокого уровня" для того, чтобы вас назвали знающим человеком. Любая практика, которую вы будете выполнять с желанием того, чтобы люди сочли вас великим, относится к мирской дхарме.

Среди мирских дхарм существуют черная и белая мирские дхармы. Черная мирская дхарма – это, например, пытаться услышать похвалу в свой адрес с использованием каких-то негативных средств. Например, обманом, когда вы обманываете других для того, чтобы вас похвалили. Белая мирская дхарма – это, например, чтение мантр, выполнение какой-либо практики с целью услышать похвалу в свой адрес. Если вы не будете осторожны с этим, то такое желание к вам непременно придет, даже если вы будете медитировать в горах. Когда люди будут говорить, что вот ученик из Москвы, из центра Ламы Цонкапы, он медитировал здесь и достиг реализаций и т. д. – вы будете счастливы слышать это, а затем, если вы будете встречаться с этими людьми, то будете чувствовать себя настоящим йогиним. Это появляется из-за непонимания того, что такое восемь мирских дхарм.

Вы должны понять, что чужие слова не могут сделать вас лучше и не могут сделать вас хуже. Если вы назовете золото "не золотом", то золото от этого не перестанет оставаться золотом. Если вы назовете золото "бриллиантом", то от этого оно не станет бриллиантом.

Самое главное – то, что есть на самом деле, а что говорят про это люди – не важно. В мирских делах, слова людей, репутация, какие-то рекомендации могут на что-то повлиять. Например, вы можете получить работу, подписать контракт и т. д. Но в Дхарме, это все совершенно бесполезно. Это происходит потому, что вся мирская деятельность основана на законах, придуманных людьми. Вы можете обманывать людей, руководствуясь этими законами, чтобы получить выгодный контракт, повысить престиж фирмы и т.д. Поэтому люди все это используют.

Дхарма же основана на законах бытия. Закон кармы обмануть невозможно. Поэтому пустые слова ничего в Дхарме не могут изменить. В законах Дхармы, самое большое значение имеет реальность. В зависимости от того, какой реальной причиной вы располагаете, зависит и реальный результат. И никто не может обмануть этот закон. Если вас интересует подобный бизнес, то люди не смогут вас обмануть в этом бизнесе. И в этом бизнесе работают невидимые деньги, которые называются позитивной кармой. Ваш дефицит, ваш невидимый долг называется негативной кармой. Поэтому, выполняя эти операции, вы должны быть очень искусны. Если вы не способны в своем уме выполнять эти основополагающие операции, то все высшие тантры являются для вас пустым разговором. Именно благодаря такой практике, мастера в Тибете достигали высоких реализаций. Итак, очень важно уяснить для себя, что пустые слова не делают вас лучше или хуже. Поэтому, вы не должны заботиться о словах, которые говорят люди. Вас должно заботить только то, кем вы являетесь в действительности. Мастера Кадампы говорили: "Не радуйтесь хвале, она сделает вас гордым и высокомерным. Радуйтесь критике, потому что она избавит вас от недостатков". Эти слова являются противоядием от этих двух мирских дхарм.

Третья и четвертая мирские дхармы: радоваться временному счастью и огорчаться временным страданием. (Желание счастья и страх страдания). Это трудно. Когда к нам приходит временное счастье, то все мы очень радуемся и бываем возбуждены. А когда нас посещает временное страдание, то мы впадаем в депрессию, очень мучаемся и переживаем. Если вы сильно привязаны к временному счастью, тогда в вас спонтанно будут возникать все негативные состояния ума. Все мы хотим достичь временного счастья очень быстро, и для этого мы, как правило, пользуемся неправильными методами. Потому что настоящие, правильные методы не могут принести быстрых результатов. Они дают результаты, но их нужно будет ждать, они не произойдут так сразу. Поэтому, несмотря на то, что вы знаете Дхарму, знаете про эти правильные методы, вы знаете и дурные методы, которыми не следует пользоваться, но вы продолжаете пользоваться старыми, негативными методами. Вы закрываете глаза и продолжаете применять все эти старые привычные методы. А ночью вы складываете руки и говорите: "Прости меня, пожалуйста. Мне пришлось так поступить". Но вам незачем просить прощения, потому что вас никто не накажет, я за это на вас не обижусь. Вы сами принимаете яд и сами страдаете. Почему вы так делаете? Потому что вы привязаны к временному счастью. Например, наркотики. Почему люди принимают их, ведь они знают, что это плохая вещь? Они знают, что рано или поздно они могут умереть из-за наркотиков. Но механизм заключается в том, что они привязаны к тому временному ощущению счастья, которое дает наркотик. Кроме того, это привычка.

Итак, вы не должны быть слишком привязаны к временному счастью. Вы должны понимать, что временное счастье, мирское счастье подобно соленой воде. Это трудно, да? Если вы будете пить соленую воду, то не сможете достичь истинного удовлетворения. Поэтому,

думайте больше о «Четырех Благородных Истинах». Тогда эти мирские дхармы – радость временного счастья и огорчение от временных страданий – вы сможете устранить. Вы поймете, что болея туберкулезом, временно можете не испытывать проявления симптомов этой болезни, – кашля или высокой температуры, – но вы не должны чувствовать удовлетворения и слишком радоваться этому, потому что вы все еще больны. Вам нужно избавиться от причины этого заболевания. С другой стороны, когда у вас начинается лихорадка или кашель, вы не должны впадать в тяжелую депрессию. Скажите себе: "Пока я болен туберкулезом, у меня будут возникать и кашель, и лихорадка, это естественно". Подобно этому, если вы не свободны от болезни сансары, то временное счастье для вас – обман, потому что оно будет препятствовать достижению вами долговременного счастья. А временные страдания очень хороши для вас, потому что они будут напоминать вам о том, что вы в сансаре.

Если вам не нравятся эти временные страдания, то вы должны стремиться к устранению их причины. Люди, страдающие от туберкулеза, при временном отсутствии кашля и температуры забывают принимать лекарства, думая, что они выздоровели. Затем их состояние ухудшается. Вот для таких людей очень полезны такие симптомы, как кашель и температура, так как они не будут забывать принимать лекарства. В этом случае, они будут регулярно принимать лекарства. Когда вы в сансаре, вы должны радоваться временному страданию. Поэтому драгоценная человеческая жизнь, гораздо лучше подходит для практики Дхармы, чем жизнь в мире богов. В мире мирских богов много временного счастья. И боги совершенно погружаются в переживание временного счастья. Я расскажу вам историю.

Жил-был один принц. Он был большим практиком. И у него был духовный наставник, который являлся учеником самого Будды. Этот принц разъезжал на слоне. Каждый раз, когда он встречал духовного наставника, который шел с чашей для подаяния, этот принц соскакивал со слона, делал перед ним простирания и получал учение. В человеческой своей жизни он практиковал очень хорошо, у него была крепкая связь с духовным наставником. Затем он умер и переродился в мире сансарических богов. Его духовный наставник увидел, что его ученик переродился в мире богов, и чтобы укротить ум ученика, отправился вслед за ним. Духовный наставник отправился туда в своем прежнем теле, которым он обладал на земле, в теле монаха. Там, в мире богов, он встретил своего ученика, который был принцем. Принц резвился и забавлялся с другими богами и богинями. Они находились в прекрасном месте, чистом и зеленом, где исполнялись любые желания, которые только могли возникнуть. Духовный наставник посмотрел на принца, и тот тоже увидел своего наставника. Он издали помахал ему рукой и продолжал свои развлечения. О чем это говорит? Будучи привязанным к временному счастью, вы не излечиваетесь от истинной болезни сансары. Принц останется в мире богов до тех пор, пока не исчерпается запас его позитивной кармы, после чего он будет вынужден переродиться в низших мирах.

Итак, вы никого не можете винить за свои взлеты и падения, это естественные законы природы, они работают именно так. Запомните эту историю, потому что она поможет вам понять, что временное счастье вас обманывает. Временный успех, удача – это также обман. Со мной происходит то же самое, когда возникает временный успех в чем-то, то в той же мере уменьшается интерес к Дхарме. Я сразу же ловлю себя на этом и понимаю, что это – обман, ловушка. Когда вы поймете, что временное счастье – обман, а временное страдание

очень полезно, тогда вы действительно сможете жить и медитировать в горах и практиковать как Миларепа, человек с очень высоким уровнем мышления и простым образом жизни. И тогда экономический кризис вас не огорчит. Весь мир вокруг вас может разрушиться, но вам все еще будет достаточно того, что у вас есть. Сам Будда сказал, что если мои последователи будут медитировать в горах и заниматься практикой Дхармы, то никогда не произойдет так, чтобы они могли умереть от голода. В Тибете много практиков, которые медитируют в горах, и они не зарабатывают себе на жизнь ни зернышка, но они не умирают от голода. У нас в Тибете говорят, что если практик сам не свалится с горы, пища поднимется к нему.

Согласно мастерам Кадампы, противоядием от этих мирских дхарм является понимание следующих слов: "Не радуйся временному счастью. Радуйся временным страданиям. Из-за временного счастья у тебя возрастут три омрачения, а временные страдания очистят тебя от негативной кармы". Это очень глубокий совет, помните об этом. Это называется тренировкой ума. Если у вас есть подобная философия, то временное страдание ничем не помешает вам, оно только откроет ваше сердце и сделает его большим. У людей, лишенных мудрости, очень маленькое сердце. Если в такое сердце проникнет маленькое насекомое, то эти люди уже чувствуют боль. У мудрых людей большое сердце. Даже если в нем будет носиться конь, они не почувствуют этого. Что это значит? Люди с маленьким сердцем очень расстраиваются даже из-за того, что из рук выпал и разбился стакан. Люди с большим сердцем не расстраиваются даже из-за того, что они теряют ногу или руку, они продолжают улыбаться.

Один тибетский геше во время аварии, когда его перевозили из одной китайской тюрьмы в другую, потерял ноги. Китайский солдат подошел к нему и увидел, что тот улыбается. Тогда он спросил его, чему он так радуется, когда надо плакать, ведь у него теперь нет ног. Геше ответил, что ему очень повезло, потому что он все еще не умер и может продолжать практиковать. Из-за того, что вы будете страдать и переживать по поводу потерянных ног, они к вам не вернуться. Если бы было по-другому, тогда имело бы смысл горевать. Помимо того, что у вас болят оторванные ноги, еще к тому же у вас болит ум, это уж совсем глупо. Мудрые практики Дхармы, когда с ними случается подобное несчастье, испытывают только физическую боль, никакой умственной боли они не чувствуют. Даже свою физическую боль они сравнивают с еще более сильной мукой других людей, и из сострадания принимают на себя боль всех живых существ и отдают им все свое счастье, и тогда у них исчезает даже физическая боль.

Наш ум в большой степени контролирует все переживания, связанные с физическим комфортом, все они зависят от нашего ума. Если наш ум принимает физическую боль, то она становится менее тяжелой. Например, если вы не можете смириться с жаром в сауне, то "финская баня" превращается для вас в пытку. Если в качестве наказания посадить человека в сауну, то он очень быстро начнет рваться оттуда и просить, чтобы его выпустили. А когда человек знает, что сауна полезна для его здоровья, то он может долго находиться там и чувствовать себя очень хорошо. Вот таким образом наши физические ощущения зависят от нашего ума. Когда бодхисаттвы разрубают свое тело и отдают плоть другим, мы думаем, как же такое возможно? Но это практики, которые достигли очень высоких реализаций. Вам в настоящее время не надо пытаться делать это. (Смех). Практики такого уровня настолько контролируют свое тело, что они уже не ощущают никакой физической боли, в отличие от

нас. Они могут поднести свое тело другим, но затем, силой истины снова возродить его. Вернемся к теме.

Итак, скажите себе: "Меня не должно слишком радовать временное счастье". Вы можете испытывать временное счастье, но не стоит чрезмерно возбуждаться по этому поводу, потому что подобные эмоции оказывают неблагоприятное воздействие на вашу практику Дхармы. Поймите, что временный успех вашей жизни подобен обману, как курс доллара, который неизменно падает вниз. Мудрые люди в этом случае проявят осторожность.

Радуйтесь временному страданию, поскольку оно будет напоминать вам, что вы все еще в сансаре, и если вы не добьетесь освобождения, то вас может настичь еще большее страдание. Поэтому вы должны быть осторожны, вас не должны огорчать эти маленькие страдания. Вас должна огорчать болезнь сансары. Но простых огорчений недостаточно, вы должны избавиться от болезни сансары. Если вы будете думать так, тогда ваши временные страдания будут очень полезны для вас. Вы можете превратить эти временные страдания в путь, они помогут вам сделать глубже вашу практику Дхармы. Вам не нужен какой-то особый метод для этого, так как само по себе такое мышление является таким методом. Это царь всех методов.

Во многих текстах говорится о различных методах трансформации страданий в путь, но если вы не обладаете такой философией, то все ваши попытки окажутся пустыми. Если в вашей основополагающей философии останется привязанность к мирским дхармам, то эти инструкции, эти несколько строк, которые вам даются, просто не будут действенны для вас. Вы можете повторять бесконечно долго эти строки, но радоваться страданиям вы не сможете. В буддизме не говорят о том, что надо создавать себе страдания и радоваться им, это глупо. У нас и так достаточно страдания. Здесь имеется в виду то, что когда вы столкнетесь с временным страданием, тогда не надо чувствовать себя несчастным, а следует понять, что это часть природы страдания. Эти временные страдания должны напомнить вам о страданиях, которые заложены в природу самой сансары, и они должны подтолкнуть вас к освобождению от самой болезни сансары. И поэтому вы должны радоваться временному страданию, а не радоваться страданию как таковому. В самом по себе страдании ничего хорошего нет, и никто не может радоваться страданию. Если бы буддизм утверждал, что надо просто радоваться страданию, то другие религии обвинили бы буддизм в глупости.

Пятая и шестая мирские дхармы: радоваться славе и огорчаться отсутствию ее. (Желание славы и страх незначительности). Это относится к той же самой философии мышления. Если вы не достигнете по-настоящему высокого положения в духовной области, то никакие слава и репутация ничем вам не помогут. Это тоже будет всего лишь обманом. Но если вы достигнете прогресса в своем духовном развитии, то станете великим человеком, даже если никто вас не назовет таковым. Кто такой йогин? Йогин – это тот, кто противодействует этим восьми мирским дхармам, это первый уровень йоги. Такого человека не интересуют слава и репутация. Поэтому он живет как нищий, и пребывает в смиренном состоянии ума. Если вы будете гнаться за славой и репутацией, то вы впустую потратите много времени и энергии. Каким бы громким не был звук грома, это всего лишь пустой звук. Точно так же, какую бы известность вы не приобрели в этом мире, это всего лишь пустой звук в момент вашей смерти. Не надо обманывать себя. Очень многие люди в этом мире, из-за большой привязанности к славе и репутации, создали огромное количество негативной кармы и

растратили свой потенциал впустую. Все это очень быстро исчезнет, как радуга в небе. Вспомните тех людей, у которых когда-то была хорошая репутация, все они просто исчезли. Таков этот обман. Поэтому не стоит напрасно тратить время драгоценной человеческой жизни на поиски таких пустых вещей, как слава и репутация. Скажите себе: "Не радуйся ни похвале, ни славе, ни репутации. Радуйся лишь внутренним качествам, которых тебе удастся достичь. Это истинное сокровище, которое ты можешь нести с собой жизнь за жизнью". Поэтому мастера Кадампы говорили: "Не радуйся, если имеешь репутацию. Радуйся, если не имеешь репутации. Репутация обманет тебя, а ее отсутствие заложит настоящие основы для твоей практики". Поэтому, радуйтесь отсутствию репутации, потому что меньшее количество людей будут мешать вам.

У меня есть друг, с которым мы вместе медитировали в горах. Он обладает очень хорошим знанием Дхармы. У меня не было таких глубоких знаний, как у него. Но у меня была более хорошая репутация, чем у него. И из-за этой репутации я попал сюда. У него не было репутации, и он имел возможность продолжать свою практику. Когда мы с ним встретились год назад, в Дхарамсале, он сказал мне, что я попал в Россию из-за своей репутации. Я был очень рад услышать это от него. Он и сейчас продолжает свою практику в горах. Репутации у него вообще никакой нет, поэтому, когда он идет по улице, его никто не отвлекает и не просит дать учение. Когда придет время приносить благо другим, то это уже другое дело. Что касается вас, как отдельно взятого практика, то лучше не иметь репутации, тогда никто вам не будет мешать. Вы будете жить просто, развивая внутренние качества, закладывая хорошие основы, и тогда в любое другое время вы сможете помогать живым существам, необязательно прямо сейчас это делать.

Манджушри сказал Ламе Цонкапе, что работа на благо живых существ не означает, что ты должен сделать что-то прямо сейчас, немедленно. Ты можешь дать сегодня людям пищу и питье, они съедят все. Завтра они опять придут к тебе и скажут, что им нужна еда, ведь вчера ты дал им пищу, значит и сегодня они могут получить ее. Такой подход не поможет живым существам, он сделает их еще ленивее. Вы должны развивать в себе потенциал для того, чтобы потом подарить им нектар Дхармы. Не надо сразу же использовать тот потенциал, которым вы обладаете. Он подобен зерну, которое вначале необходимо посадить в землю, заботиться о нем и дать ему возможность взойти. Не позволяйте сразу съесть его, иначе вы останетесь ни с чем и не сможете другим. Потенциал, которым вы обладаете, посадите в землю. Благодаря медитации он даст обильный, богатый урожай, тогда вы сможете приносить благо другим. Имея такую философию, вы поймете, что не иметь репутацию гораздо лучше, чем иметь ее. Поэтому Чопен Ринпоче, который был великим мастером и медитировал в горах, никогда не называл себя "Ринпоче", он называл себя "Чопен". В монастыре у него было много учеников, среди них были и геше, но он убежал из монастыря и жил в горах, как очень простой монах. Он понял, что жить в монастыре, иметь репутацию "Ринпоче", учить других людей, если они не практикуют те учения, которые он дает им, – все это бесполезно. С такими мыслями он решил уйти в горы.

Мастера Тибета, когда они достигают очень высокого уровня понимания, уже больше не могут оставаться в обществе, тогда они отправляются в горы и продолжают свою практику. В конце своей жизни, они спускаются к людям и приносят благо живым существам. Вначале они уходят в горы, совершенствуют свое понимание, а в конце жизни возвращаются к людям и приносят благо живым существам. Миларепа был таким мастером. Я думаю, что

такой пример крайне необходим. Все это появляется вследствие понимания того, что слава и репутация бесполезны. Главная ваша цель – трудиться на благо всех живых существ. Вы не должны уходить в горы, думая лишь о славе и репутации. Это серьезная основополагающая ошибка. Это белая мирская дхарма. Если вы идете в горы с пониманием того, что вы должны тренировать свой ум, совершенствовать практику, чтобы потом использовать свои знания для блага всех живых существ, то такая мотивация является верной. Если вы не способны укротить свой собственный ум, то можете ли вы помочь другим? Поэтому, вначале вы должны укротить свой ум. С такой целью вы можете отправляться в горы. Вы должны понимать это.

Седьмая и восьмая мирские дхармы: радоваться богатству и огорчаться бедности. (Желание приобретения и страх потерь). Итак, богатство и временные подношения не смогут решить ваших проблем. Мастера Кадампы говорили: "Не радуйтесь богатству, радуйтесь бедности. Богатство увеличит все твои омрачения, оно сделает тебя алчным. Бедность поможет тебе практиковать чистую Дхарму". Истинным украшением духовного практика является нищета. Лучшие из последователей Будды – полностью посвященные монахи и монахини. Что имеется в виду под "полностью посвященным", по-тибетски "гелонг"? "Ге" означает добродетель, "лонг" – нищий. Что означает соединение этих двух слов? Это означает, что главной практикой является накопление вами заслуг. Но если вы будете заниматься такой практикой, то на что есть и одеваться? И потому, второе слово "нищий". Нищий, который живет подаянием пищи и одежды. Таковы украшения духовного практика, последователя Будды. В древности, последователи Будды жили под деревьями и в пещерах, питались подаянием, и выполняли свою практику. Это были величайшие практики. Именно поэтому, в те времена было много практиков, которые достигали очень высоких реализаций. А в наши дни, лишь единицам удается достичь каких-либо реализаций. И эти реализации очень малы из-за того, что в их практике нет настоящей искренности.

Итак, в настоящее время, вы должны радоваться именно таким, основополагающим учениям, а не посвящениям в высокие тантрические учения, в которых говорится о быстрых результатах и реализациях. Не пытайтесь начать бегать, не научившись ходить. Вначале учите твердо стоять на обеих ногах, потом вы пойдете. Бегать научиться гораздо проще, если вы умеете ходить. Быстрая ходьба называется бегом, это уже просто. Это основа. Скажите себе: «Я приложу все усилия для того, чтобы уменьшить эти восемь мирских дхарм. Это моя цель». Каждый раз, как вы обнаружите, что бежите за какой-нибудь мирской дхармой, остановитесь. И это будет очень мощной практикой Дхармы. Тогда вы по-настоящему сможете отдохнуть. В Москве или в любом другом городе люди очень заняты. Почему? Потому что они только и делают, что бегают за восемью мирскими дхармами, но так и не достигают их. У них не остается времени для получения драгоценного учения Дхармы, и это очень грустно. Такой болезнью страдает весь мир. Даже если когда-нибудь люди изобретут самолет, который за минуту сможет доставить их из Москвы в Америку, то больше времени у них не станет, времени по-прежнему не будет хватать. Зачем люди изобретают скоростные машины, самолеты, стиральные машины и т. д.? Они думают, что из-за всего этого у них будет больше времени на отдых, но это невозможно. Эта теория ложна. В древности у людей не было всех этих приспособлений, но времени у них было достаточно. Мне не нравится современная экономика, мне нравится древняя экономика. Наша современная экономика связана с манипуляциями, она не созидательна. Потому что такая экономика порабощает, делает вас рабами богатых людей. Восемь мирских дхарм

заставляют вас верить в рекламные ролики, которые показывают по телевизору, а затем бегать за этой продукцией.

Теперь четыре вверения. Это настоящее учение о десяти самых сокровенных сокровищах традиции Кадампа. Первое из четырех вверений – чистосердечное вверение себя Дхарме. В настоящее время мы, в своем сердце, в глубинах своего ума, вверяем себя вовсе не Дхарме, а чему-то еще. В глубине души мы полагаемся на богатство, репутацию, временное счастье, то есть на восемь мирских дхарм. Из-за этого не происходит спонтанного развития практики Дхармы. Нам очень трудно практиковать Дхарму, спонтанно в нас возникают только омрачения. Поэтому, вместо того, чтобы вверять свой ум восьми мирским дхармам, необходимо вверить себя драгоценной Дхарме, чистой дхарме. Какова же должна быть ваша философия?

Основой вашей философии должно быть осознание непостоянства и смерти. Если у вас нет памятования о непостоянстве и смерти, то вы легко можете потеряться в этих мирских дхармах. Вы не помните о Дхарме. Даже если вы и помните о ней, то не практикуете должным образом, ваша практика не серьезна. Но если у вас будет сохраняться ясное памятование о непостоянстве и смерти, то ваш ум естественным образом повернется к Дхарме. А памятование о непостоянстве и смерти означает понимание трех реальных ситуаций вашей жизни. Первая ситуация заключается в том, что вам совершенно точно, несомненно придется умереть. Вторая ситуация состоит в том, что время смерти неизвестно, она может прийти в любой момент. Если вчера умер маленький десятилетний мальчик, то почему завтра не можете умереть вы? Когда вы не готовы к смерти, то это большое несчастье, подобно тому, как если вас насильно переселяют из одного места в другое, но если вы готовы, то смерть является переходом из одного мира в другой, подобно путешествию. Такова реальная ситуация, нравится вам это или нет. Поэтому, готовьтесь к смерти. Третья ситуация состоит в том, что в момент смерти ни одна из мирских дхарм вам не поможет. Вам не помогут ни слава, ни репутация, ни похвала других людей, ни временное счастье. Даже если люди будут говорить вам, что вы не умрете, что вы должны жить, – вы все равно умрете. Итак, в момент смерти ни одна из мирских дхарм вам не поможет, а может помочь вам только чистая дхарма. Что это? Это накапливание позитивной кармы, очищение негативной кармы, увеличение положительных, благих качеств ума, реализация отречения, бодхичитты, постижение пустоты, – такова настоящая, чистая дхарма. Она поможет вам жизнь за жизнью. Я уже очень подробно объяснял вам, как медитировать на непостоянство и смерть, три основных положения, девять доказательств в сочетании с аналогией о старой женщине, а также медитацию на аспектах смерти. Если вы будете снова и снова медитировать на это, две недели, ваш ум повернется к Дхарме, тогда вы вверите себя Дхарме, будете полагаться на Дхарму.

Я не буду еще раз подробно останавливаться на этом, но медитация на непостоянство и смерть специально используется для того, чтобы породить в себе первое из четырех вверений – вверение себя Дхарме, это первое из десяти сокровищ Кадампа. Если вы породите эту опору на Дхарму, то таким образом вы будете постоянно опираться на основу для счастья. Опора на восемь мирских дхарм подобна ледяному фундаменту, на котором вы собираетесь строить дом. Зимой лед бывает крепким, но если вы думаете, что это очень надежный строительный материал, и строите высокое здание из этого льда, то это глупо. Любой проект, связанный с мирской дхармой, который вы осуществляете или осуществили,

рано или поздно рухнет, потому, что он сделан изо льда. Хороший архитектор никогда не будет использовать лед в качестве строительного материала, он знает, что лед имеет природу воды. Подобно тому, восемь мирских дхарм имеют сансарическую природу, они никогда не дадут вам истинного счастья. Все это растает, подобно льду. Что касается Дхармы, то это очень прочный материал. Если вы построите дворец с помощью Дхармы, то это будет очень крепкий дворец, вы сможете жить в нем жизнь за жизнью. Итак, если вы хотите построить дом, стройте дом из дхармы, а не из восьми мирских дхарм. Поэтому Миларепа пропел песню мирянам, которые строили дом, и были очень заняты этим: «Вы строите дом из четырех элементов, эти элементы вступят между собой в противоборство, поэтому рано или поздно ваш дом рухнет. Я строю другой дом. Фундаментом его служит отречение, стены его – бодхичитта, его крыша – ум, познающий пустоту, внутри он украшен стадиями порождения и завершения. Таков мой дворец». Итак, если вас интересует постройка дома, стройте именно такой дом. Это очень глубокое учение.