

Я очень рад снова вас видеть. Как вы уже знаете, по вторникам будет даваться учение по «Бодхичарья-аватаре», а по пятницам учение по практикам нендро и Ламрим. Сегодня пятница и мы продолжаем учение по практикам нендро. Сначала я до конца объясню вам, как делать практики нендро, а потом объясню, как медитировать на Ламрим. Многие из вас уже слышали это учение раньше, но очень важно слушать его снова и снова, благодаря этому вы будете понимать его глубже и тоньше. Сам я получал учение по Ламриму, наверное, более пятнадцати раз. И каждый раз, когда я его слушал, мое понимание этой темы становилось все тоньше и глубже. Сам процесс слушания учения превращается для меня в медитацию.

В начале следующего года Его Святейшество Далай-лама будет давать учение по Ламриму в Дхармасале, и я с величайшей радостью прослушаю его еще раз. Я не скажу: «Ламрим я уже слышал, я хочу что-нибудь новое». Я скажу: «Ламрим – это очень хорошо. Я хочу послушать его еще раз». Буддийское учение настолько глубоко и обширно, что когда вы слушаете учение по одной и той же теме снова и снова, вам кажется, что вы слышите что-то новое. Майя, переводчица, испытала это на собственном опыте. Она переводит одно и то же учение в разных местах и каждый раз ей кажется, что она слышит новое учение, хотя я везде даю учение на одну и ту же тему.

Иногда ей даже кажется, что в Калмыкии я даю учение на более глубоком уровне, чем в Москве. На самом деле я даю одно и то же учение, но в Калмыкии она, возможно, лучше понимает его, поэтому ей кажется, что я даю учение глубже, хотя оно одно и то же. А вот мои калмыцкие ученики, когда приезжают в Москву и слушают учение здесь, говорят мне, что в Москве я даю учение глубже, чем в Калмыкии. Дело в том, что они уже слышали это учение, и после того как они прослушали его еще раз, их понимание становится глубже. Поэтому им кажется, что я даю учение на более глубоком уровне, хотя это не так. А некоторые люди не считают, что то учение, которое они получают, является глубоким. Это происходит потому, что они не понимают его на глубоком уровне. Они неправильно его слушают, неправильно воспринимают.

Все учения буддизма невероятно драгоценны, но самое драгоценное из них – это учение по Ламриму. Вы должны это понимать. Тогда вы будете очень счастливы, слушая учение о том, как медитировать на Ламрим, получая такое учение в подробностях. Но до того как приступить к медитации на Ламрим, вам необходимо сделать четыре предварительные практики – практики нендро. Основная цель медитации на Ламрим – это укрощение нашего ума. Если вы укротите свой ум, все реализации возникнут в нем самопроизвольно. Если же вы не будете укрощать свой ум, то он останется эгоцентричным, и в этом случае, какой бы высокой тантрической практикой вы ни занимались, никаких положительных результатов не будет. Вы получите только отрицательный результат – ваше эго будет все больше и больше раздуваться. В некоторых случаях таким людям грозит опасность сойти с ума.

Что касается медитаций на Ламрим, то в прошлом никто из тех, кто занимался медитацией на Ламрим, не сошел с ума. В наши дни никто из тех, кто медитирует на Ламрим, не говорит, что сходит с ума из-за этой медитации. Наоборот, после медитации на Ламрим люди становятся добрее и мягче, их ум становится более укрощенным. Они готовятся к счастью в будущих жизнях, их сердце становится очень большим, у них нет завышенных ожиданий, они не ждут каких-то очень быстрых результатов. И благодаря всему этому реализации возникают в их сознании гораздо быстрее. Поэтому вы должны быть очень рады, что в Москве даются такие наставления к медитации на Ламрим, а также комментарий к «Бодхичарья-аватаре», потому что эти учения – сущностные учения.

Я даю вам не построчный комментарий по Ламриму, а комментарий, основанный больше на собственном опыте. Я немного медитировал на Ламрим, получил небольшой опыт и на основе своего собственного опыта рассказываю вам, как заниматься этой медитацией. То есть эти комментарии предназначены для того, чтобы вы тоже получили опыт. Даже нендро я объясняю очень подробно, очень обстоятельно рассказываю вам, как следует правильно выполнять практики нендро. Когда вы будете хорошо знать все это учение, все эти наставления, вы сможете самостоятельно провести ретрит. Если после того, как вы получите такое целостное учение, вы потеряете ногу, то для вас это должно стать хорошей новостью. Вы скажете: «Как хорошо. Теперь я, наконец, уйду в ретрит. Правительство обеспечит меня необходимым количеством денег, которого хватит на хлеб. Хлеба вполне достаточно, иногда можно и мясо». Это не будет для вас кошмаром.

Если же у вас не будет таких духовных знаний, тогда, если вы просто потеряете работу, для вас уже это станет кошмаром. «Какой кошмар, у меня нет работы, как я буду жить», – скажете вы. В жизни может случиться все, что угодно. Вы должны быть готовы ко всему. Это очень важно. Если вы не сможете сразу же начать практиковать то учение, которое получаете сейчас, по крайней мере, дослушайте его до конца, полностью. Тогда вы сможете с легкостью применить его на практике, когда-нибудь настанет такой день, когда вы будете на это способны. Если же вы, не получаете учение должным образом, когда у вас есть возможность для этого, то когда придет время, когда наступит подходящий момент для практики, вы будете сожалеть об этом. Вы скажете: «Почему я в то время не получал учение, а занимался вместо этого глупой медитацией. Теперь у меня есть время для медитации, но я не знаю, как делать это правильно. Где же мне теперь получить учение?»

Когда у вас появляется возможность получить лекарство, очень важно немедленно воспользоваться ею и взять это лекарство, тогда вы сможете принять его в любой момент. Если же вы не пользуетесь случаем, не берете лекарство, когда оно есть в наличии, и говорите: «У меня есть уже какое-то лекарство, лучше я пока буду принимать его», – то потом, когда придет время, и вы поймете, что должны принимать лекарство, от которого тогда отказались, вы пожалеете, что не взяли его вовремя. Но в тот момент вам будет очень трудно найти это лекарство. Благоприятные возможности (шансы) возникают в вашей жизни не так часто. Как только такие возможности представляются, вы должны правильно их использовать, вы не должны упускать своих шансов. У всех людей в жизни появляются какие-то шансы, но мудрые люди отличаются от остальных тем, что они эти шансы не упускают. Они пользуются ими в положенное время. А дураки постоянно упускают такие счастливые возможности, а потом жалеют об этом и говорят: «Почему я тогда этим не воспользовался?»

Сейчас я продолжу учение о том, как выполнять практику нендро Прибежища. Как я вам уже говорил, практика нендро Прибежища не только закладывает хороший фундамент для вашей практики в этой жизни, но и является очень хорошей подготовкой к будущим жизням. Я начал объяснять вам, как проводить ретрит по практике нендро Прибежища, и мы остановились на том, как породить в вашем сердце две причины Прибежища. Очень важно породить в своем сердце эти две причины. Как только они появятся, Прибежище возникнет у вас само. И тогда, если вы с чувством Прибежища будете произносить: «Намо Гурубэ, Намо Буддая, Намо Дхармая, Намо Сангхая», – ваша практика станет настоящей практикой Прибежища. В противном случае, она будет просто начитыванием мантры Прибежища и ничем больше.

Первая причина, как я вам уже объяснил, – это страх. Не просто мирской страх, а страх перед рождением в низших мирах. Мирской страх – бессмысленная вещь. Поэтому в буддийском учении говорится: «Люди боятся того, чего им бояться не следует». Если вы

исследуете все свои страхи, то поймете, что мы постоянно боимся того, чего не надо бояться. Мы боимся вещей совершенно естественных. Не бойтесь смерти. Рождение заканчивается смертью. Не бойтесь болезни. Когда-нибудь, рано или поздно, вы заболеете. Не бойтесь старости. Нам всем придется постареть. Вы должны это принять. Необходимо принять это, смириться с этим, сказать: «Мне повезло, что я живу уже так долго. Когда я был молод, я был красив, теперь я стал стар».

Не пытайтесь вернуться в прошлое, вам все равно не удастся это сделать. Все время живите в настоящем. Прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило. Поэтому ваша реальность – это настоящее. Кроме того, не бойтесь расставания с желаемыми объектами. Все встречи заканчиваются разлукой. Не привязывайтесь ни к одному из объектов своих желаний, потому что, в конце концов, все они с вами расстанутся. Но это не означает, что вам не надо иметь объекты желаний. Вы можете иметь их, но не надо к ним привязываться. Поэтому не бойтесь потерять то, чем вы обладаете. Все эти страхи – глупые страхи.

Чего же вам надо бояться? Вы должны бояться того, что вы неожиданно умрете и переродитесь в низших мирах. Если вы родитесь животным, это будет кошмар. А все остальные вещи, явления нашего мира – это не кошмар. Даже если вы потеряете ногу – это не кошмар, а очень хорошая новость. Вы должны понять, что это благословение вашего Духовного Наставника. Ваш Духовный Наставник тем самым говорит вам: «Ты слишком много бегал туда-сюда. Теперь пришло время спокойно сидеть на одном месте и выполнять практику. Не беспокойся о пище, пища придет к тебе сама».

Какие же еще трагедии могут произойти с нами в этом мире? Допустим, вы ослепнете на один глаз или даже на оба глаза. Это тоже не кошмар. Вы должны сказать себе: «Это благословение моего Духовного Наставника». Мой Духовный Наставник тем самым говорит мне, что я слишком много смотрел по сторонам, слишком долго разглядывал недостатки в других людях. Теперь мне пора закрыть глаза и посмотреть на свои недостатки. Очень хорошо, теперь я займусь медитацией». Если вы поймете духовное учение таким образом, то сможете любое неблагоприятное условие трансформировать в духовную практику.

Насколько полезным стало для вас учение, которое я даю вам уже длительное время, вы можете понять, встретившись с неблагоприятными условиями. Если в трудных ситуациях, например, когда вы заболеваете или у вас случаются какие-либо неприятности, вы ведете себя абсолютно так же, как раньше, это означает, что учение не стало для вас эффективным. Вы понимаете его только на словах, вам не удалось постичь его смысл. Если же в неблагоприятных обстоятельствах, когда вы заболели или в вашей жизни возникла какая-то трудность, ваш ум становится более духовным, это означает, что учение вам помогает.

Что касается меня, то благодаря доброте моего Духовного Наставника, каждый раз, когда у меня возникает какая-то проблема в жизни, у меня не возникает никакой депрессии, мой ум сразу же становится более духовным. Все трудности делают меня более духовным человеком. И моя практика в таких ситуациях становится сильнее. Для меня самое худшее препятствие в духовной практике – чувствовать себя слишком счастливым. Вот тогда я забываю о Дхарме. Например, когда я встречаюсь со своими друзьями, родственниками, беседую с ними, в этих ситуациях я забываю о Дхарме. Это для меня самое худшее препятствие. А все остальное в моей жизни не является препятствием для моей практики. Мои враги – это не препятствие. Мои враги – это отличные Духовные Учителя, они действительно напоминают мне о Дхарме.

Вам следует бояться временного сансарического счастья, не бойтесь временных страданий. Мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временному страданию. Временное счастье увеличит ваши омрачения, временное страдание очистит вашу негативную карму. Поэтому временное страдание – это очищающий нектар». Все эти учения, в том числе и тема Прибежища, связаны с учением лоджонг. Все учения связаны с учением лоджонг – учением о тренировке ума. Итак, не бойтесь никаких мирских страданий, бойтесь перерождения в низших мирах. Это настоящий кошмар. Если вы не боитесь переродиться в низших мирах, у вас не может быть Прибежища. И тогда ваше принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе будет лишь мирским прибежищем. Вы будете говорить: «Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, освободите меня от такой-то болезни, дайте мне столько-то денег, дайте мне то-то и то-то». Это называется мирская дхарма. Поэтому вы должны в первую очередь породить в своем сердце именно этот страх – страх переродиться в низших мирах.

Породить в себе этот страх нелегко. Для этого вы должны медитировать на драгоценность человеческой жизни, на непостоянство и смерть. Также необходимо понять механизм кармы, каким образом и почему ваш ум продолжит свое существование после смерти, почему и как за вами потянутся в следующую жизнь ваши кармические отпечатки. И тогда вы поймете, что вам на 90% грозит опасность переродиться в низших мирах. И это правда. Шарипутра спросил Будду (так говорится в одной сутре): «Сколько людей после смерти рождаются в низших мирах?» Будда ответил: «Почти все. Почти 95% из живущих людей после смерти рождается в низших мирах». «Сколько из них после смерти вновь рождаются людьми?» «Единицы, очень мало», – сказал Будда. «Сколько рисинок может уместиться на вершине горы из риса? Вот столько из ныне живущих на земле людей вновь переродятся людьми». Почему это так? Потому что все есть следствие кармы. Люди накапливают больше негативной кармы, чем позитивной. Возьмите себя в качестве примера. С безначальных времен и до сих пор, сколько вы накопили позитивной кармы и сколько негативной? И вы поймете, что в основном вся ваша карма – негативная.

В Абхидхарме сказано: «С точки зрения проявления кармы быстрее проявится та карма, которой у вас больше». Соответственно, если у вас больше негативной кармы, она проявится быстрее, чем позитивная. Если у вас нет Прибежища, у вас очень мало шансов вновь переродиться людьми. Я точно могу сказать вам, что в этом случае существует 99% вероятность того, что вы переродитесь в низших мирах. Потому что так действует механизм кармы. А если вы будете делать практику Прибежища, если до смерти вы сможете, по крайней мере, сто тысяч раз начитать мантру Прибежища, то я могу вам сказать, что, по крайней мере, в течение одной следующей жизни вам гарантировано перерождение человеком. Получается, что восемнадцатидневный ретрит спасает вас от перерождения в низших мирах. Говоря откровенно, в настоящий момент вы находитесь в критическом положении. Вам еще рано думать о том, как стать олимпийским чемпионом в духовной области. На настоящий момент в духовной области вы еще очень слабы, у вас очень много болезней.

Вы настолько слабы, что можно сказать, что вы находитесь на грани гибели. В такой ситуации не надо думать об олимпийском чемпионстве, думайте о выживании. Поэтому пока не думайте о высоких реализациях, об умении летать по небу, о том, как стать махасиддхой, как стать ясновидящим. Все это самообман. Сначала вы должны застраховать себя от перерождения в низших мирах. Это начальный уровень практики. На начальном уровне практики следует делать основной акцент на том, как уберечь себя от перерождения в низших мирах и вновь родиться человеком, чтобы потом продолжить свою практику.

Когда ваша практика будет становиться все сильнее и эффективнее, когда уже даже во сне к вам будут приходить знаки, говорящие о том, что вы не переродитесь в низших мирах, то только тогда, на этом этапе, вы должны будете делать основной акцент на практике освобождения от сансары, на развитии отречения. Все больше и больше времени вам надо будет посвящать медитации на четыре благородные истины, пытаться увидеть, что ваш самый злейший враг – это омрачения. Необходимо постоянно думать о том, как освободить свой ум от болезни омрачений. Вы должны думать следующим образом: «Если мой ум будет полностью свободен от омрачений, то это и будет нирвана, это будет осуществление моей цели. Тогда все мои проблемы будут решены. Если же мой ум не будет свободен от омрачений, чего бы я ни достиг, мои проблемы не будут решены, мне вновь и вновь придется испытывать страдания до тех пор, пока я не устранию все свои омрачения». Таким образом я попутно рассказываю вам, как вы должны практиковать, на что вы должны делать основной упор вначале, на что – потом. Вначале вам больший упор надо делать на практиках нендро.

А теперь возвращаемся к теме. Не знаю, насколько она вам интересна, но она очень полезна. Я знаю, что лекции по ясному свету вам очень интересны, меня они тоже интересуют. Но на данном этапе наша тема вам более полезна. Вторая причина Прибежища – это вера. Какая вера? Это вера в Будду, Дхарму и Сангху. Это вера в то, что они могут защитить вас от низших миров. Если вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, они вас никогда не обманут. Это не возможно. Если вы от всего сердца примете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то даже если у вас огромное количество негативной кармы, в течение одной жизни вы будете спасены от низших миров. Это я вам точно могу сказать. Если в момент смерти вы с чувством Прибежища в сердце вспомните о Будде, Дхарме, Сангхе и скажете: «Будда, Дхарма и Сангха, сейчас я умираю, пожалуйста, защитите меня от низших миров», – если вы с такой горячей просьбой обратитесь к Прибежищу, то совершенно точно, что вы не переродитесь в низших мирах. В процессе смерти не надо бояться того, что с вами будет в бардо, что будет потом – все это неважно, вас должно волновать только одно – как спастись от перерождения в низших мирах.

Если в момент смерти у вас проявится ввергающая карма перерождения в низших мирах, то будет уже слишком поздно что-либо предпринимать. Вы должны сделать все возможное, создать все условия для того, чтобы эта негативная карма у вас не проявилась. А для этого важно принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Даже если вы за свою жизнь накопили миллионы и миллионы негативных карм, а позитивных карм у вас только три, если вы от всего сердца примете Прибежище, то совершенно точно у вас проявится одна из этих трех позитивных карм. Таков механизм кармы. У вас проявится позитивная карма, и вы снова родитесь человеком.

Когда придет время вашей смерти, будьте крайне осторожны, ни в коем случае нельзя умирать с чувствами гнева, зависти или привязанности, то есть в негативном состоянии ума. Это послужит условием для проявления одной из негативных карм. У вас миллионы негативных карм. И любая из них может проявиться в этот момент. Эти вопросы очень просты, но они очень полезны, пожалуйста, помните о них. То, что я вам сейчас говорил, основано на труде Васубандху «Абхидхармакоша». В Тибете есть такая поговорка: «У дураков даже маленькая негативная карма очень тяжела, а у мудреца даже очень тяжелая негативная карма может стать очень легкой». Умные люди знают, что необходимо делать с кармой: можно пресечь проявление негативной кармы, очистить ее. Если же вы не знаете, как очищать негативную карму, то даже очень маленькая негативная карма будет все время увеличиваться и, в конце концов, станет очень тяжелой. Таков ее механизм.

Итак, испытывая страх перед перерождением в низших мирах, вы развиваете в себе веру в Будду, Дхарму и Сангху. Для этого в первую очередь вы должны знать, что такое Будда, что такое Дхарма и что такое Сангха. Что такое Будда? Не думайте, что Будда – это статуя в храме. В Тибете популярна история на эту тему. Один человек, живший в глухой деревне, приехал в Лхасу, чтобы посмотреть на известнейшую статую Будды, которую называют Джово Ринпоче. Увидев эту статую и вернувшись домой в свою деревню, он сказал своим друзьям: «Раньше я хотел стать Буддой, а теперь больше не хочу». Они спросили: «Почему это?» «Быть Буддой очень трудно», – сказал он. – «Весь день тебе придется сидеть в одном и том же доме. К тебе будут приходить разные люди и просить множество странных вещей. Одни будут приходить и просить спасти их от дождя, доставляющего множество проблем. А другие люди будут приходить и просить послать необходимый для урожая дождь. Что я смогу сделать в такой ситуации? Кроме того, весь день придется питаться только одной водой. Перед тобой будут стоять семь чашечек с водой и зажженные масляные светильники. В общем, какой смысл быть Буддой? Никакой радости в этом нет».

Это неправильное понимание того, что такое Будда. Будда – это не статуя, не идол. Почему же буддисты поклоняются статуе? Они поклоняются не потому, что тем самым хотят сказать, что статуя – это Будда (тогда это будет называться идолопоклонство). Статуя – это не Будда, статуя – это олицетворение Будды. Посредством этой статуи мы поклоняемся самому Будде. Что же такое Будда? Будда – это живое существо, которое заботится о других больше, чем о себе, которое познает все феномены и видит их так же ясно, как камни на своей ладони, существо, чье сострадание невероятно, чья мудрость невероятна и запредельна, чья чистота ума настолько велика, что из этого сознания полностью и без остатка устранены не только все омрачения, но также и следы, отпечатки от этих омрачений. И благодаря этому Будда и обрел безупречное тело истины.

У Будды два тела: Рупакая и Дхармакая. Рупакая – это тело Формы, Дхармакая – это тело истины. Рупакая бывает двух видов: Самбхогакая и Нирманакая. Самбхогакая – это тонкое энергетическое тело, настолько тонкое, что его могут увидеть только высшие существа – арьи, обладающие прямым познанием пустоты. В этом теле Будда дает учение арьям. Самбхогакая обитает в чистой земле Акаништха. В чистой земле Акаништха живут только Будда и арьи – существа, которые обладают прямым познанием Пустоты. Обычные живые существа в этой чистой земле переродиться не могут. В Акаништхе Будда проявляет себя и дает учение в форме Будды Ваджрадхары.

Различают тонкую и грубую Нирманакаю. Тонкая Нирманакая – это Авалокитешвара, Манджушри, Тара. Этим божествам могут увидеть люди, обладающие бодхичиттой, у которых мало негативной кармы. Несмотря на то, что они могут не иметь прямого познания пустоты, в силу своей бодхичитты и тем самым очищенности от большого количества негативной кармы, они могут увидеть этих божеств напрямую. Если вы очистите свою негативную карму, то прямо перед собой в пространстве вы сможете увидеть Авалокитешвару, Манджушри, вы сможете напрямую общаться с ними. Манифестации Нирманакаи могут спонтанно проявляться везде, где есть живые существа, которые очистились от негативной кармы.

Проявление тела Будды подобно отражению луны в воде. Везде, где есть чистая, прозрачная вода отражение луны возникает спонтанно. И подобным образом этих проявлений может быть бесчисленное множество. Вы уже получали это учение от меня раньше или впервые слышите его? Богатство буддизма заключается в том, что каждый раз, когда вы слушаете учение, вы слышите что-то новое для себя, не зависимо оттого новичок вы или нет. Когда я только начал давать учение по Прибежищу, вы, наверное, подумали: «Сейчас геше Тинлей будет повторять все те вещи, о которых уже говорил».

Вы можете задаться вопросом: «Если спонтанных проявлений тела Будды может быть бесчисленное множество, почему прямо здесь и сейчас мы не видим Авалокитешвару?» Мы не видим Авалокитешвару, потому что нам мешает негативная карма, подобная грязной воде. Если вода очень грязная, на ее поверхности нет никакого отражения луны по одной причине – потому что вода грязная. Вы должны понимать, что, даже если вы их не видите, все равно они могут присутствовать перед вами, если у вас есть сильная вера в них. Будде не надо специально появляться перед вами. Будда спонтанно присутствует везде, где есть сильная вера в него. Будда способен на это, потому что у него есть Нирманакая, тело, которое проявляется из Самбхогакаи, Тела Блаженства, для помощи живым существам.

Теперь поговорим о грубой Нирманакае. Грубая Нирманакая – это, например, тело Его Святейшества Далай-ламы. Жизнь Будды Шакьямуни в человеческом теле с момента его рождения и до момента смерти – это тоже грубая Нирманакая. Проявления грубой Нирманакаи мы воспринимаем как обычных людей, но в действительности в их теле находится полная мандала. В пяти центрах Его Святейшества Далай-ламы обитают пять дхьяни-будд. В его руках и ногах обитают Защитники Дхармы. Если Его Святейшество благословит вас, положив вам руку на голову, то в течение целого года все препятствия в вашей жизни будут полностью устранены, потому что в его руках обитают Защитники Дхармы.

В Тибете всегда считалось, что получить благословение руки Его Святейшества Далай-ламы очень трудно. А тот человек, которому это удалось, считается просто невероятным счастливым человеком. Песок, по которому прошел Его Святейшество, тоже превращается в очень мощную защиту. Вы можете взять горстку этого песка или пыли, разбросать по своему полю, и тогда никакие насекомые не смогут повредить вашему урожаю. Если вы занимаетесь сельским хозяйством, вы можете разбросать этот песок в своих хлевах и конюшнях, тогда вашему скоту не будет грозить никакая эпидемия. Это истинная правда. Верить или нет – это ваше дело. Можете не верить. Никто не заставляет вас верить в это. Но здесь объясняется механизм действия такой защиты. Основная причина этого в том, что в ногах Его Святейшества Далай-ламы обитают Защитники Дхармы. Поэтому грубая Нирманакая – это тело, наделенное необычайной силой. Это Будда, Тело Будды. В настоящий момент мы способны увидеть только грубую Нирманакаю, мы не можем увидеть ни тонкую Нирманакаю, ни Самбхогакаю. Поэтому для нас проявление самой большой доброты Будды – это явление его в форме грубой Нирманакаи.

Также Будда обладает Дхармакаей – телом истины. Различают два тела Дхармакаи. Одно из них называется тело мудрости истины, а второе – тело таковости истины. Тело мудрости истины Будды познает все феномены. Также тело мудрости истины обладает невероятными любовью и состраданием. Сострадание тела мудрости истины необычайно, просто невероятно. А тело таковости истины – это чистота ума. Чистота ума, полностью свободного от двух видов омрачений, называется телом таковости истины.

Существо, обладающее этими четырьмя телами, называют Буддой. Не думайте, что Будда только один. Существует множество индивидуальных Будд. Будда Шакьямуни, Будда Майтрея, Будда Кашьяпа – это отдельные друг от друга, индивидуальные Будды. Но они все обладают одними и теми же качествами. Мы сильно связаны с Буддой Шакьямуни. Большая часть наших Духовных Наставников – это эманация Будды Шакьямуни. Его Святейшество Далай-ламу можно считать эманацией Будды Шакьямуни. Когда ученик Будды Шакьямуни Шарипутра спросил перед его смертью: «Когда ты уйдешь, кто будет заботиться о твоих учениках, кто будет указывать им путь?» Будда Шакьямуни ответил: «Не бойся. Я все время буду приходить в форме монаха, в форме обычного человека и

вести их к состоянию Будды». Поэтому если Его Святейшество Далай-лама не эманация Будды Шакьямуни, то кто же тогда эманация Будды Шакьямуни?

Будда Шакьямуни сказал: «Когда будут трудные времена, в особенности, когда будут трудные, критические ситуации, я, несомненно, буду приходить». Основываясь на этой цитате из Слова Будды и опираясь на свою логику, мы, несомненно, можем доказать, что Его Святейшество Далай-лама – это эманация Будды Шакьямуни, это эманация аспекта сострадания Будды Шакьямуни. Аспект сострадания Будды Шакьямуни, принявший форму, – это Авалокитешвара. Авалокитешвара также может иметь различные индивидуальности. Аспект сострадания Будды Шакьямуни – это Авалокитешвара Будды Шакьямуни, но это не Авалокитешвара Будды Майтреи.

То, что я вам сейчас говорю, основано на Учениях Его Святейшества Далай-ламы. Я не встречал текстов по этому вопросу, но получал об этом устные наставления от Его Святейшества. И Его Святейшество Далай-лама говорил, что все Авалокитешвары – это не одно и то же. Существует множество различных индивидуальных Авалокитешвар. Об этом нигде не упоминается, ни в одном тексте, только люди, которые сами имеют этот опыт, которые сами являются Авалокитешварами, могут говорить об этом с уверенностью, как говорит об этом Его Святейшество Далай-лама. Не всякий Мастер может сказать вам подобное.

Иногда, когда люди просят Его Святейшество о гадании по поводу реинкарнации того или иного ламы, Его Святейшество говорит: «Принесите мне список кандидатов». Просматривая список, Его Святейшество говорит: «Не этот, не этот». Тогда приносят огромный список из сотен и сотен имен потенциальных кандидатов. Изучив этот список, Его Святейшество говорит: «Среди этих людей его нет». Иногда, когда ситуация уже критическая, Его Святейшество говорит: «Не надо больше никаких имен. Идите туда-то, найдите там такую-то женщину, у нее будет ребенок, у которого будет такое-то имя. Вот он и есть реинкарнация вашего ламы». Такие случаи происходят довольно часто, я знаю об этом от моих друзей. Если вы будете спрашивать Его Святейшество, что случилось и каким образом все так получилось, Его Святейшество скажет, что он не знает. Если вы будете спрашивать по поводу каких-то событий, Его Святейшество, скорее всего, скажет, что не знает, потому что большую часть времени Его Святейшество ведет себя так, будто у него нет ясновидения.

Сейчас я расскажу вам еще одну историю. Кенсур Ринпоче, один из моих очень хороших друзей, должен был поехать в Тибет. До отъезда у него была аудиенция у Его Святейшества Далай-ламы. И он сказал Его Святейшеству: «Я еду в Тибет». Его Святейшество сказал: «Хорошо, поезжай. А долго ты там будешь?» Кенсур Ринпоче ответил: «Может быть, около двух лет». Его Святейшество сказал: «Не надо оставаться там на два года. Возвращайся ровно через год». Мой друг задумался, почему Его Святейшество так сказал, но не посмел послушаться и ровно через год он вернулся из Тибета. Вскоре после того, как он вернулся, китайские власти неожиданно ужесточили режим в Тибете, и никто уже не мог свободно выехать, а многие ламы, приехавшие из Индии, попали в тюрьму на волне этих репрессий. Узнав об этом, Кенсур Ринпоче заплакал.

Сейчас я вам рассказываю о качествах Его Святейшества Далай-ламы как о качествах Будды, потому что на будущий год, мы надеемся, Его Святейшество приедет в Россию. В буддизме у нас есть живой Бог. Нам не надо поклоняться статуям, когда у нас есть живое божество, перед которым мы можем делать простирания, от которого можем получать учение. И задавать ему вопросы мы тоже можем. Хотя это очень трудно, иногда все-таки предоставляется такая возможность задавать ему вопросы.

А теперь вернемся к нашей теме. Теперь вы примерно понимаете, что такое Будда. Будда настолько надежен, что если вы примете в нем Прибежище, он никогда вас не подведет. Это просто невозможно. Теперь второй объект Прибежища – Дхарма. Что такое Дхарма? Настоящая Дхарма – это третья благородная истина и четвертая благородная истина. Эти две истины – это настоящая Дхарма. Что такое третья благородная истина? Это благородная истина о пресечении страдания. Это чистота ума, ум, полностью свободный от омрачений. Это результативная Дхарма. Еще одна Дхарма называется мудрость, напрямую познающая пустоту. Это четвертая благородная истина. Когда ваш ум напрямую познает пустоту, вы обретете Дхарму в своем сердце. До того момента Дхармы в вашем сердце нет. У вас может быть вторичная Дхарма, но настоящей Дхармы, собственно Дхармы в вашем сердце нет.

Вам необходимо принять Прибежище в Дхарме, которая есть ваш собственный ум, напрямую познающий пустоту. Именно в этом вам следует принимать Прибежище. Когда у вас в сердце будет такая Дхарма, вы естественным образом освободитесь от сансары. Основным объектом Прибежища – это Дхарма, это ваша собственная Дхарма, это ваши собственные реализации. Поэтому принятие Прибежища в Дхарме означает, что вы пытаетесь культивировать Дхарму в своем сердце. Когда вы это осуществите, вы естественным образом освободитесь от сансары. Вы принимаете Прибежище не в какой-то внешней Дхарме, говоря: «Будда, твоя мудрость – это мое Прибежище». Это не так. В основном вам следует полагаться на ту Дхарму, которая должна породиться в вашем сердце.

В Уттаратантре Будда Майтрея говорит, что основным объектом Прибежища – это Дхарма, ваши собственные реализации. Именно это полностью освободит вас от сансары. Внешний Будда может помочь вам не переродиться в низших мирах в течение одной жизни. Но он не может привести вас к состоянию освобождения своими собственными руками. Даже миллионы Будд, как бы они ни старались, не смогут привести вас к состоянию освобождения. Сделать это может только ваша собственная Дхарма, порождение Дхармы в вашем сердце. А это прямое познание пустоты. Когда вы обретете это, вы также естественным образом достигнете и второй Дхармы – благородной истины о пресечении страданий. А когда вы обретете в своем сердце и вторую Дхарму, то вы обретете и нирвану.

Сейчас я даю вам более глубокие наставления о Будде, Дхарме и Сангхе, чем раньше. Благодаря такому более глубинному пониманию, основанному на коренных текстах Будды Майтреи и Васубандху, ваша практика станет гораздо сильнее и эффективнее. Когда вы принимаете Прибежище в Дхарме, вы должны более активно культивировать эти реализации в своем сердце. Что такое вторичная Дхарма? Вторичная Дхарма – это когда вы порождаете одно позитивное состояние ума и тем самым устраняете одно негативное состояние ума. Не думайте, что вторичная Дхарма не имеет силы. Это тоже очень могущественная вещь. В настоящий момент для вас недостижима основная Дхарма, то есть прямое познание пустоты. В настоящий момент это для вас невозможно, но все вторичные Дхармы для вас достижимы и возможны. Реализации драгоценности человеческой жизни, преданности Гуру – все это вторичные Дхармы.

Что такое Сангха? Сангха – это высшие существа, которые обладают прямым познанием пустоты. Как только вы обретете Дхарму, мудрость, напрямую познающую пустоту, вы также станете Сангхой. Когда мы принимаем Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, мы принимаем Прибежище в Будде как во враче, в Дхарме как в лекарстве, которое противодействует болезни омрачений либо негативной карме. И мы принимаем

Прибежище в Сангхе как в медсестрах (сиделках). Сначала вы должны исследовать, почему Будда является подходящим объектом для Прибежища. Первая причина — это то, что сострадание Будды настолько велико, что он заботится о других больше, чем о себе. Это очень хорошая причина. Если человек заботится о других больше, чем о себе, то он никогда вас не обманет. Если же он заботится о себе больше, чем о вас, то временами он может быть вам хорошим другом, но в трудной ситуации он предаст вас ради собственной выгоды. Поэтому тот факт, что сострадание Будды невероятно, и он заботится о других больше, чем о себе, — это очень существенная причина для того, чтобы вверить себя Будде.

Будучи бодхисаттвой, он множество раз жертвовал своей жизнью ради счастья других и посвящал это достижению состояния Будды ради блага всех живых существ. Теперь, когда он стал Буддой, его сострадание стало еще сильнее. Поэтому он не может нас обмануть. Это невозможно. Говорится, что солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но Будда никогда не обманет, потому что он заботится о других больше, чем о себе. Невозможно, чтобы мать, которая любит своего ребенка больше, чем себя, обманула и предала его. Это невозможно, потому что она заботится о ребенке больше, чем о себе. Солнце может погаснуть, но мать никогда не предаст своего ребенка, потому что она заботится о ребенке, любит его больше, чем себя. А вот если бы она не настолько сильно любила своего ребенка, тогда была бы опасность, что она может его предать. Поэтому если вы чему-то или кому-то вверяетесь, то вы должны вверить себя именно такому существу, которое заботится о вас больше, чем о себе. А не такой компании как «МММ». Люди из «МММ» заботились о себе больше, чем о вас, но говорили приятные слова, обещали всем большие проценты. Но это ненадежно, потому что люди из «МММ» не имеют такого сострадания.

Вторая причина, по которой Будда является подходящим объектом для Прибежища, — это то, что он освободился от сансары. Если бы Будда не освободился от сансары сам, как бы он смог защитить от сансары вас? Например, у нашей матери очень большое сострадание, она заботится о нас больше, чем о себе. Но в ней нельзя принять Прибежище, потому что она не свободна от сансары, она не сможет нам помочь. Поэтому, каков подходящий объект для Прибежища? Он должен обладать не только состраданием. Помимо великого сострадания, он должен быть свободен от сансары. У объекта должны быть четыре характеристики. Тот, кто обладает этими четырьмя характеристиками, подходит для принятия Прибежища.

Если вы исследуете эти четыре характеристики, вы увидите, что ими обладает только Будда. Поэтому только в Будде вы можете полностью принять Прибежище. А вот Сангха, например, не полностью свободна от сансары. Вы можете принять Прибежище в Сангхе, но как в медсестрах, а не как во враче. Сангха почти свободна от сансары, потому что Сангха обладает прямым познанием пустоты. Так что все эти логические вещи вы должны учитывать и понимать. Очень много диспутов ведется на тему «Прибежище» с целью добиться более точного понимания.

Третья причина, по которой Будда является подходящим объектом для Прибежища — это то, что он обладает всеми необходимыми силами для освобождения вас от сансары. Что это за силы? Он обладает телом мудрости истины. Он обладает такой мудростью, что может давать учение и такой реализацией, что в силу этой реализации может освободить живых существ от сансары. Как он может освободить живых существ от страданий? Он может сделать это, указывая им путь. Будда говорил: «Я не могу очистить живых существ от негативной кармы подобно тому, как водой смывают грязь, я не могу освободить их от страданий, как из ноги выдергивают колючку, я не могу поместить их в состояние высоких реализаций, но могу освободить их, указывая им путь».

Итак, Будда обладает всеми силами для освобождения нас от сансары. Будда со своей стороны создал все условия для того, чтобы защитить нас от сансары. Но этот процесс должен быть взаимным, двусторонним. Таков механизм Прибежища. То есть Будда со своей стороны создал абсолютно все условия для того, чтобы защитить нас, но мы со своей стороны не создаем никаких условий, поэтому мы не можем находиться под защитой. Когда любое живое существо становится Буддой, оно создает все условия для того, чтобы защищать каждое живое существо от сансары, от низших миров, но живые существа не могут находиться под их защитой, потому что они не создают таких условий со своей стороны. Для того чтобы произвести хлопок, нужны две ладони. И этот хлопок в данном случае символизирует защиту, которую дает нам Прибежище.

Для того чтобы произошел хлопок, нужно чтобы соприкоснулись две ладони. Одна ладонь должна быть создана Буддой, а вторая ладонь должна быть создана вами. Будда уже создал свою ладонь для вашей защиты. А вы, со своей стороны, свою ладонь не создали. Люди, которые создают эту вторую ладонь, хлопают ею о первую, получают хлопок и тем самым освобождаются от низших перерождений, освобождаются от сансары. Вы создаете очень маленькую ладошку для защиты от низших миров. К тому же она, не успев появиться, тут же исчезает. Благодаря этой маленькой ладошке, вы получаете защиту от низших миров, но затем, сразу же после этого, она исчезает. В данный момент я не вижу в зале особых ладоней. Я вижу ладонь Будды, а вот ваших ладоней не вижу. У некоторых я вижу воображаемые ладони.

Сделайте практику Прибежища сто тысяч раз, тогда у вас появится такая маленькая ладонь. Учение о Прибежище не противоречит закону кармы. Если вы неправильно понимаете, что такое закон кармы и Прибежище, то вам эти понятия могут показаться противоречивыми. Я не хочу с вами сейчас спорить, но если я начну с вами диспут, то немедленно докажу вам полную несостоятельность ваших убеждений. С помощью диспута я могу просто уничтожить закон кармы: если вы верите в закон кармы, Прибежища, веры в Прибежище у вас быть не может. Если вы верите в Прибежище, значит, закона кармы для вас не существует. Но если вы правильно поймете то, что я вам сейчас сказал, то вы сможете мне оппонировать.

Вы должны понимать, что закон кармы и учение о Прибежище не противоречат друг другу, а являются взаимодополняющими. Если вы по-настоящему поймете закон кармы, то, заболев, вы не скажете: «Причина этой болезни – моя карма, я не буду лечиться. Раз у меня такая карма – это все равно бесполезно». Наоборот, вы пойдете к доктору, возьмете у него лекарство и будете лечиться. Не говорите, что ничего делать не надо, потому что все – карма. Карма не предопределяет вашу жизнь, карма – это не судьба. Существуют миллионы и миллионы возможностей, нет ничего предопределенного.

Никто не может точно сказать, кем вы станете в будущем, что с вами произойдет, потому что все очень сильно зависит от ваших действий в настоящем. Те, кто обладает ясновидением, могут сказать, что, поступив так-то и так-то, вы получите такой-то результат, а если вы продолжите делать то, что делаете сейчас, то результат будет таким-то. Но они не могут ничего предсказать фиксировано и жестко. Не слишком верьте людям, которые гадают вам по руке, а также астрологам, составляющим вам гороскопы, потому что будущее неопределенно. Буддийская философия гласит, что будущее неопределенно.

За одно мгновение вы можете изменить состояние своего ума, и из-за этого изменится множество других вещей. Сейчас вы обладаете некой духовностью, но за одно мгновение вы можете потерять веру в Дхарму и приобрести веру в ложные воззрения, тогда вы

пойдете совершенно в противоположном направлении. Это будет как землетрясение. И это может произойти за одно мгновение. Поэтому Шантидева говорил: «Постоянно следите за своим умом, потому что изменения в уме – это очень опасная вещь». Когда ум меняется в лучшую сторону, это приносит вам невероятные благие результаты. Когда же ум меняется к худшему, это очень опасно, потому что в этом случае ваши действия на уровне тела и речи спонтанно становятся негативными.

Теперь возвращаемся к теме. Сейчас я объясню четвертую причину, по которой Будда подходит для принятия в нем Прибежища. Четвертая характеристика заключается в том, что он любит всех живых существ и страдает им в равной степени. Любой, кто обладает равностным умом, чрезвычайно надежен. Если же кто-то очень сильно любит вас и также сильно ненавидит кого-то другого, с таким человеком надо быть осторожным. Он любит вас так сильно, потому что пока вы временно полезны для него. А когда вы перестанете приносить ему пользу и, допустим, принесете ему небольшой вред, то он возненавидит вас так же сильно, как раньше любил. Надежным является тот человек, который в равной степени любит всех живых существ. Если он в одинаковой степени любит всех своих друзей и даже врагов, тогда он очень надежен. Потому что в будущем, если вы причините ему вред, он вас не возненавидит, он будет любить вас так же, как любит всех своих врагов.

Это логика применима и к вашим друзьям. Надежный друг – это тот друг, который имеет равностное отношение ко всем. Вы не должны говорить: «Он не является моим хорошим другом, потому что он не любит меня больше, чем других». Это глупая логика. Вы должны говорить: «Он очень хороший друг, потому что он всех людей любит одинаково». Такова буддийская логика. Она очень глубокая. Но у нас другая логика. Вы утверждаете: «Он мой лучший друг, потому что он любит меня больше, чем остальных». Или вы говорите: «Он мне не друг, потому что он не любит меня больше, чем остальных». Говорится, что один человек может стоять по одну сторону от Будды и умащивать его тело благовониями, маслами, восхвалять его, а другой человек с другой стороны может резать его тело ножом и ругать, но Будда испытывает абсолютно одинаковое чувство любви и к тому, и к другому.

Исследовав и изучив эти четыре причины, вы в конечном итоге говорите себе: «Теперь я нашел подходящий объект для Прибежища. Самыми драгоценными объектами Прибежища являются Будда, Дхарма и Сангха. С этого момента и до того, как я стану Буддой, я буду полагаться от всего сердца только на эти три объекта. Все остальные объекты я буду использовать временно, и никогда не буду рассматривать их как Прибежище». И когда вы с помощью логики исследуете все это, скажете себе, что это действительно подходящие для вас объекты Прибежища, когда такая убежденность появится в самой глубине вашего сердца, то тогда вы действительно от всего сердца сможете принять Прибежище. Только тогда вы станете чистыми буддистами. О том, как проводить ретрит, поддерживая в себе подобное чувство, я расскажу вам в следующий раз. Думайте о том, что я вам сейчас объяснил, в своей повседневной жизни и старайтесь постепенно культивировать в себе подобное чувство до ретрита. Тогда ваш ретрит по Прибежищу станет настоящим.