

Итак, как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию, чувство любви и сострадания ко всем живым существам. Точно так же, как вы стремитесь к счастью и не хотите страдать, и все остальные живые существа испытывают те же самые чувства, постарайтесь это понять. И также подумайте, что вы – один человек, а живых существ – большинство, подавляющее большинство. Так что же важнее: счастье одного человека или счастье всех живых существ, которых большинство? Становится совершенно очевидным, что счастье большинства важнее, чем счастье одного человека. Кроме того, когда вы желаете счастья всем остальным живым существам, ваше собственное счастье приходит само. Если же вы будете желать счастья лишь одному человеку – самому себе, вы этого счастья не дождетесь. Поэтому необычайно мудро желать счастья всем живым существам, со всех точек зрения это мудро. Итак, скажите себе: «Для того чтобы освободить всех живых существ от их страданий, для того чтобы привести их всех к полному безупречному счастью, сегодня я слушаю это учение».

Мы остановились на том, как превращать неблагоприятные условия в духовный путь. Еще одно неблагоприятное обстоятельство может быть такое: иногда наш ум находится под полной властью привязанности. Это очень неблагоприятное обстоятельство. Если в этот момент, когда в вашем уме доминируют привязанности, вы скажете себе: «Не привязывайся», вам будет очень трудно ослабить это чувство привязанности. В то время, когда у вас появляется эта сильная привязанность, не надо идти у нее на поводу, то есть не совершайте действий под влиянием этой сильной привязанности. Лучше исследуйте, каким образом возникла эта привязанность, и вы увидите, что эта привязанность также породилась из себялюбия. Из-за своего себялюбия вы не видите объект отчетливо, вы преувеличиваете качества этого объекта. Привязанность вызывает у вас совершенно преувеличенные представления, как, например, что только этот объект может сделать вас счастливым. Если у вас не будет этого объекта, счастья вам не видеть. Вот такие преувеличенные представления вы создаете под влиянием привязанности.

Когда сильная привязанность к одному объекту, ваш ум думает: «Только этот объект сделает меня счастливым, другого ничего не надо. Не хочу ни еды, ни дома, ни машины. Только этот объект мне нужен». Это глупый ум. Если этот объект появится, он потом скажет: «Два дня назад я думал, этот объект даст мне счастье, сейчас я его получил, но счастья так и нет». И он начинает искать новый объект. Такова наша привязанность.

Вы должны понимать, что привязанность возникает из-за преувеличения качеств того объекта, который приятен вашему себялюбию. Если ваше себялюбие находит тот или иной объект привлекательным для себя, оно начинает преувеличивать достоинства этого объекта до каких-то сверхъестественных размеров. Затем себялюбие начинает терзать ваше сознание и твердить вам, что вам нужен только этот объект и все, иначе вы не будете счастливы никогда. Итак, скажите себе: «О себялюбие, ты обманываешь меня уже с безначальных времен и по сей день. Из-за тебя, по твоей вине я, действуя под влиянием привязанности, сколько раз терял свою жизнь». Действительно, посмотрите, сколько жизней мы теряем из-за привязанности на полях сражений. Точно также бабочки погибают из-за своей привязанности к огню масляного светильника, на который они летят. Скажите себе: «Ты, себялюбие – основной источник всех моих бед».

Подумайте, что не только вы, но и множество других живых существ страдают в сансаре, находясь под полной властью своей привязанности. Затем пожелайте: «Пускай никто из них не испытывает такую сильную привязанность, как я. Пусть привязанность всех живых существ проявится сейчас во мне. Пусть все они избавятся от привязанности, пусть их ум прояснится. Пусть та привязанность, которую я испытываю сегодня, покроет

привязанность всех живых существ, и пусть их привязанность проявится во мне посредством того, что испытываю я».

Затем вы начинаете делать такую же визуализацию, как и раньше, я вам объяснял. На вдохе вы вбираете в себя привязанность всех живых существ в виде черного облака. Подобной практикой вы можете заниматься даже лежа. Ваша привязанность утомила вас, и вы ложитесь на диван, лежите и думаете о том, как другие живые существа точно также испытывают привязанность, постоянно истощают себя всякими метаниями, поиском, беготней туда-сюда. Привязанность лишает их покоя. У нас, у людей, много времени. Но мы вечно жалуемся на недостаток времени, потому что у нас крадет время наша привязанность. Настоящая драгоценная жизнь должна быть наделена восемью свободами и десятью благими условиями. Если даже когда вы – человек, у вас не хватает времени на практику Дхармы, то когда же еще у вас будет время на практику Дхармы? Все это – результат привязанности, которая лишает вас покоя, сделает вас суетливыми и т.д. Зачем, например, вам столько работать? Потому что ваша привязанность хочет, чтобы вы делали то и это, чтобы у вас было и это и то. Ваша привязанность добавляет вам работы: «Я хочу это, я хочу то. У меня нет времени». Вы покупаете такое огромное количество одежды из-за привязанности к ней. Но тело-то у вас только одно. Зачем вам столько одежды для одного тела? Проанализируйте это сами, и вы поймете, что основное, что вами движет, это привязанность.

Итак, когда черное облако входит в вас и соприкасается с черным сгустком вашего себялюбия, находящегося в сердце, они взаимно уничтожаются от этого контакта. На выдохе вы дарите всем живым существам нектар непривязанности, отречения и желаете, чтобы все они обрели истинное отречение, чистую непривязанность. Когда у меня возникает привязанность, я начинаю делать такую практику, и это очень полезно. Если вы будете отталкивать от себя привязанность: «Уходи, привязанность, я тебя не хочу», то у вас ничего не получится. Если же вы будете рассматривать ущербность привязанности, думать о том, как живые существа страдают из-за нее, если вы поймете, что привязанность – это яд, и затем за всех живых существ примете этот яд (в практике тонглен вы вбираете в себя привязанность всех живых существ как яд), то психологический прием сработает так, что ваша собственная привязанность исчезнет. Потому что вы ее воспринимаете как яд и принимаете ее в себя, но с четким осознанием, что это - яд.

Подобная практика применима ко всем положениям Ламрима, ко всем этапам пути, начиная от преданности Учителю и кончая союзом блаженства и пустоты. Иногда у вас преданность Учителю ослабевает, у вас становится меньше почтения к Учителю, меньше уважения. Когда в вашем уме возникают сомнения в Учителе, сомнения в учениях Дхармы, а также сомнения в Будде, в такие моменты не надо себя ругать и говорить, что я плохой, ни на что негодный. Такие моменты естественно у нас будут возникать, потому что у нас не хватает заслуг, поэтому будут возникать и сомнения и все, что угодно, из-за нехватки заслуг.

Кроме того, вы должны знать, что подобные мысли провоцирует ваше себялюбие. Ваше себялюбие прекрасно понимает, что ваш Духовный Наставник и его учение постепенно разрушают это себялюбие. Поэтому себялюбие ищет любую возможность заставить ваш ум отвернуться от вашего Духовного Наставника. То есть, оно стоит наготове и поджидает любой удобной ситуации. Даже мельчайшую возможность оно использует для того, чтобы задеть, как-то разбередить вашу рану, потому что себялюбие знает все ваши слабости и пользуется ими. Когда подобное у вас возникает, не надо впадать в уныние, говорить: «Я очень плохой», и биться головой об стену. Не надо. Скажите себе: «Я знаю, что это – провокация моего себялюбия. Наверное, моя практика Дхармы стала давать какие-то

небольшие результаты, и себялюбие испугалось. Оно пытается отвернуть меня от моего Духовного Наставника».

Как вы знаете, потеря почтения, уважения к Духовному Наставнику и потеря преданности Учителю – это тяжелейшая негативная карма. «Мой Духовный Наставник невероятно милосерден, добр ко мне, он все время указывает мне духовный путь. И если от такого человека я в уме отворачиваюсь, то с моей стороны это – тяжелейший проступок. В наши дни очень много живых существ, которые нарушают преданность Учителю и умом своим отворачиваются от своих духовных Учителей. Пусть никто никогда не совершает ничего подобного. Пусть вся негативная карма этих людей, пусть все пороки, связанные с видением недостатков в Духовном Наставнике и неуважением Духовного Наставника, оскорблением, созреют и проявятся во мне». Как раньше вы делали. Здесь тот же самый механизм. Вы вбираете в себя в виде черного облака все нарушения преданности Учителю, оскорбления Учителя и т.д., они встречаются с вашим себялюбием, взаимно уничтожаются. На выдохе вы отдаете всем живым существам веру в Духовного Наставника, преданность Духовному Наставнику, почтение к нему.

То же самое вы можете выполнять и по отношению ко всем другим практикам. Например, у вас окрепла концепция постоянства. Вы это почувствовали и делаете практику тонглен в связи с этим. Итак, то, что здесь я сейчас объяснил в связи с привязанностью, считается одним из самых неблагоприятных условий. То есть, наверное, даже нет более неблагоприятного обстоятельства, чем привязанность. Не только привязанность, а еще то, что я раньше перечислял, все те примеры неблагоприятных обстоятельств, – они являются наихудшими, то есть, считается, что хуже них ничего нет. Если вы способны превратить их в духовный путь, то, значит, никакое другое неблагоприятное обстоятельство уже не сможет вам помешать.

Кроме того, вы должны радоваться, когда вас критикуют и ругают. Не радуйтесь, когда вас хвалят, и когда вам льстят. Вы должны понимать, что критика очистит вас от недостатков, а вот похвала сделает вас высокомерными. Помимо этого учителя Кадампа советовали: «Не радуйся богатству, радуйся бедности». Из-за богатства возникает очень много омрачений, очень много концепций всяких, возникает и страх потерять это богатство. Если же вы бедны, то вы способны практиковать Дхарму. Как говорится, бедность – это украшение духовного практика. Если вы уже богаты, вам, конечно, не обязательно становиться бедным намеренно, но у вас должно возникнуть ощущение, что вам достаточно, скажите: «Я не хочу больше богатства, чем у меня уже есть». В противном случае, чем богаче вы становитесь, тем больше у вас жажды получить еще.

Если вы достаточно состоятельны, то вы можете сказать себе: «Я хочу использовать свое богатство ради блага всех живых существ». Богатство подобно росе на траве. Если вы не используете его, то, как только взойдет солнце, оно испарится. Получается, что, если вы его используете, оно исчезнет, и если вы не используете, оно исчезнет. Поэтому лучше и мудрее использовать его, чем не использовать. Кроме того, говорится, что, если вы будете крепко держаться за свое богатство, то оно будет как лед. Через несколько мгновений уже растает в вашем кулаке, и, когда вы разожмете пальцы, там ничего не будет. Если же вы бросите свое богатство, оно будет подобно зерну. Сколько вы зерна бросите, столько и попадет зерна в землю, и столько же оттуда вырастет фруктовых деревьев, которые будут постоянно плодоносить. Так что помните об этом. Помнить об этом очень полезно для тренировки ума.

Итак, какая бы в вашей жизни не возникала неблагоприятная ситуация, она может каждый раз напоминать вам о практике Дхармы и о бодхичитте. Также это страдание может

напомнить вам о том, что ваш основной враг – это себялюбие. Поэтому уменьшайте свое себялюбие и возвращайте ум, который заботится о других. Тогда, как говорили учителя Кадампа, «после того, как я получил это учение, кем бы я ни стал, и куда бы ни попал, я везде и всегда буду счастлив». Далее этот учитель продолжает, он говорит: «После подобного учения я нуждаюсь только в одном – во внимательности. Если у меня есть внимательность и памятование, то, если я болен, это очень хорошо, если я здоров, это очень хорошо, если я богат, это очень хорошо, и также хорошо, если я беден. Все ситуации идут мне на пользу. Если люди меня критикуют, ругают, это очень хорошо, если они меня хвалят, это тоже хорошо. Итак, нет для меня ничего плохого, все для меня хорошо, только очень важна внимательность здесь». Для вас внимательность очень важна.

Как говорил Шантидева в своем труде «Бодхичарья-аватара», я вам цитировал его уже: «Когда у вас рана на руке, как оберегаете вы свою рану, продвигаясь куда-нибудь в толпе народа. Очень бдительно, очень внимательно вы пробираетесь сквозь толпу, лишь бы никто не задел вашу руку, вашу рану. Почему? Потому что, если кто-то ненароком заденет вашу рану, вам будет больно. Поскольку вы боитесь боли, вы очень осторожны. И точно также нам надо быть осторожными с раной нашего ума, даже более осторожными. Потому что, когда начинает болеть рана в уме, то эта боль просто невыносима. Итак, в любой ситуации, куда бы вы не направлялись, оберегайте рану своего ума не менее тщательно, чем рану на своей руке». Чем больше вы будете защищать, оберегать свой ум, тем меньше у вас будет умственной или душевной боли.

А для того чтобы достичь этого, как советует Шантидева, очень важна бдительность, внимательность. Не позволяйте себе ничего делать неосознанно, все старайтесь делать осознанно. Все ваши действия речи, тела и ума должны быть осознанными, осознавайте их. У вас нет никакого внешнего врага, который на вас насылает какие-то наказания. Но, если вы совершаете какие-либо действия тела, речи и ума неосознанно, невнимательно, то вы сами создаете себе страдания тем самым. Поэтому, как говорит Шантидева, если уж вам и надо чего-то бояться, бойтесь бешеного слона своего ума, то есть негативных эмоций, это самый худший враг. В особенности бойтесь себялюбия.

Итак, учение Шантидевы и учение лоджонг (тренировки ума) тесно взаимосвязаны между собой. Одна из причин того, что мы несчастны, что у нас постоянно бывают депрессии, заключается в том, что мы не осознаем, что совершаем на уровне тела, речи и ума. У нас совершенно нет никакой дисциплины в этом плане. Наше тело совершенно разнузданно совершает все те действия, которые диктует ему наш ум, все, что ум ему не прикажет, тело выполняет беспрекословно. А себялюбие и негативные эмоции могут все, что угодно, приказать вашему телу, и оно окажется под властью вашего себялюбия. Например, если себялюбие среди ночи прикажет вам: «Ну-ка иди, купи мне водки», вы послушно поднимаетесь с кровати, идете и покупаете водку. То есть, вы становитесь рабом этих негативных эмоций. Шантидева говорит, что очень важно осознавать то, что делают ваши тело, речь и ум, и не позволять своим негативным эмоциям диктовать им свою волю.

«Перед тем, как вы совершаете какое-либо действие, обязательно проверьте свою мотивацию», – советует Шантидева. Некоторые из моих московских учеников уже получали это учение, потому что у нас в Москве идут сейчас лекции по «Бодхичарья-аватаре» Шантидевы, но я повторяю некоторые его моменты ради тех учеников, которые приехали из других мест. Эти советы, эти учения имеют невероятную практическую пользу в вашей жизни, и именно в этом заключается сущностная практика буддизма. Для того чтобы занимать буддийской практикой, вовсе не обязательно петь какие-то молитвы и делать какие-то ритуалы, все это вторично, четки на шею повесить и, делая всякие странные жесты, что-то там петь или изображать, это все вторично. Поэтому сам

Шантидева очень четко сказал: «Если вы не следите за умом, какой смысл в соблюдении такого количества разных обетов?»

Возвращаемся опять к нашей теме. Шантидева говорит, что перед тем, как что-либо сделать, проверьте мотивацию, с которой вы собираетесь это делать. Если вы обнаружили, что мотивация эта негативна, застыньте, подобно дереву. Очень хороший совет. Среди ночи ваш себялюбивый ум приказывает вам: «Ну-ка походи, купи мне водки». А вы застыли, как дерево, в спокойном, приятном состоянии ума. Обычно бывает так: когда ваши родители просят, чтобы вы что-то делали, если вам не хочется это делать, то вы деревом прикидываетесь, застываете. «Слушай, я тебе сто раз сказал». «Я не слышал». То есть, вы умеете прикидываться деревом, у вас это получается. Но обычно, когда родители о чем-то вас просят, а вам это не хочется делать, тогда у вас получается застыть, как дерево. Но вот когда ваши негативные эмоции диктуют вам что-то, то здесь вы не умеете прикидываться деревом. Некоторые мужья тоже так поступают. Если его родители что-нибудь его попросят, он не слушает. Но вот если жена скажет: «Сделай то-то и то-то», то он идет послушно, все выполняет.

В общем, очень важно перед тем, как совершить какое-либо действие телом, речью или умом, проверить, насколько это действие благотворно, то есть осознать то, что вы собираетесь делать. Кроме того, если вы что-то говорите, вы должны осознавать, какие слова вы произносите. То есть, еще до того, как вы их произнесли, понять, что вы сейчас собираетесь сказать. Потому что, когда слова уже вылетят у вас изо рта, проверять, правильно вы сказали, или это было не к месту, уже поздно, потому что они уже прозвучали. Вы должны научиться не произносить свои слова на эмоциях, сразу же говоря все, что не придет к вам голову. Потому что сказанные слова уже вы не сможете забрать назад. Если же вы удержались и промолчали, вы можете сказать то, что вы хотели, потом в любой момент. В общем, помните об этом совете: не надо сразу говорить все, что вам приходит в голову. Вообще сказать что-то один раз, но в подходящее время, гораздо эффективней, чем повторять одно и тоже тысячу раз. Это очень мудрый совет.

Если вы используете такие методы в своей семейной жизни, в вашей семье всегда будет гармония. Это очень хорошие психологические приемы. Для того чтобы применять эти советы, вам не обязательно становиться буддистами. Вы – человек, и эти учения – мудрость, которая делает вас лучше, и это очень хорошо. Итак, осознанность, внимательность, бдительность – это все очень важно. Никогда не позволяйте уму погружаться в какие-то фантазии или куда-то улетать из под вашего контроля. Мы совершаем очень много ошибок из-за того, что ум наш зачастую парит в каких-то заоблачных высях. Сначала слишком летает, потом падает. Все эти советы в свое время дали учителя Кадампы, и дал их Шантидева. Они оказались мне очень полезными, и поэтому я их передаю вам тоже.

Теперь второй подпункт третьего основного положения – преобразование неблагоприятных условий в духовный путь с помощью мудрости, абсолютной бодхичитты. Когда в вашей жизни возникает очень много несчастий и трагедий, постарайтесь увидеть их как иллюзию. Например, если тысяча человек вокруг вас обзывает вас, кричит: «Ты – дурак, ты такой, сякой», постарайтесь увидеть иллюзорность всего происходящего. Поймите, что вещи существуют не так, как они вами воспринимаются, не так, как они вам являются. Кто говорит все эти плохие слова? Кому, в чей адрес обращены все эти слова? Постарайтесь это понять.

Вам кажется, что некий конкретный плотный внешний объект говорит вам что-то плохое. Дима сказал: «Я такой плохой». Кто этот Дима? В этот момент вам кажется, что некий

плотный конкретный Дима говорит вам плохие слова. Постарайтесь рассмотреть, понять, кто такой Дима. Его тело – это Дима, или его ум – Дима, его рот – Дима? Его рот произносит плохие слова, такие, как «дурак». Но его рот – не Дима. Его рот произносит: «Ты – дурак». А вы говорите потом, что «Дима меня назвал дураком». Но его рот – Дима или не Дима? Хорошо, если его рот – Дима, то тогда что именно является Димой: верхнее небо, нижнее небо или язык, верхняя часть языка или нижняя часть языка? Ни единого атома, который бы являлся Димой, вы во всем этом не найдете. А вы все говорите: «Дима меня назвал так-то и так-то, завтра я пойду и побью его». Рот Димы обозвал вас дураком, а вы на следующий день идете и бьете его по голове. Но его голова же – это не Дима.

Итак, как вы можете понять, наш ум настолько глуп, что не может даже по-настоящему разобраться, кто такой Дима. Дима все же существует. Но Дима – это не тело этого человека и не его ум. Дима – это всего лишь название, которое дано его телу и уму. Поскольку Дима – это имя, присвоенное его телу и его уму, нет никакого плотного Димы, который бы существовал со стороны объекта. Это подобно отражению луны в озере. Отражение луны кажется настоящей луной, но в действительности в озере нет настоящей луны, там есть только отражение луны. И точно также нет никакого плотного, объективно существующего Димы. Дима существует лишь как название.

В одной из сутр Будда сказал: «В ясную ночь, когда на небе сияет полная луна, и ее отражение появляется в воде, кажется, что в воде существует сама луна. Но в воде нет никакой луны, там есть всего лишь ее отражение. И точно также не существует никакого самобытия вещей». Постарайтесь понять, что также существуют и все феномены. Возьмите «я», свое «я», которое этот Дима обозвал дураком, и постарайтесь исследовать, что такое это «я». Когда кто-то говорит вам: «Дурак», то в принципе это можно отнести к вашему уму. Но ваш ум – это не вы. Зачем же расстраиваться, ведь ваш ум – это не вы. Когда кто-то говорит, что вы некрасивы, вы расстраиваетесь. Но они говорят, что вы некрасивы, имея в виду ваше тело, они говорят так о вашем теле. Ваше тело же – это не вы.

Если кто-то, например, назовет некрасивым этот цветок, вы же не рассердитесь на это, вы скажете: «Ну, подумаешь, цветок назвали некрасивым, этот цветок же это не я, какая разница». Но точно так же, как этот цветок – не вы, ваше тело – это тоже не вы. Что такое ваше тело? Ваше тело – это одна из основ для обозначения «я», но это не «я», не ваше «я». Поскольку ваше тело движется, вы можете сказать на этом основании: «Я двигаюсь». Но вы можете это сказать, имея в виду взаимозависимость «я», его номинальное существование, но не самосущее «я». Но у нас нет времени подробно останавливаться на теме пустоты.

И все же попытайтесь понять, что «я» пусто от самобытия. «Я» существует вовсе не так, как оно воспринимается вами, и не так, каким оно предстает перед вами. А предстает оно плотной самосущей субстанцией. Точно также, когда встает солнце, нам кажется, что это солнце встает из-за горизонта. А в действительности это не так, это оптический обман, иллюзия. Потому что это наша Земля вертится, а вовсе не Солнце движется вокруг Земли. Также и «я», реальное существование вашего «я» не имеет ничего общего с тем, каким оно вам представляется, каким оно перед вами предстает.

Когда оно воспринимается вами, оно кажется плотным и самосущим. Особенно это чувство реального, плотного «я» обостряется, когда вы находитесь посреди большого количества народу, и, допустим, я указываю на вас пальцем и громко говорю: «Ты – вор, ты вчера что-то украл из моего дома». В этот момент у вас, если на вас указали пальцем и обвинили вас в чем-то, у вас просто со всей мощью, где-то вот здесь в районе груди проявляется очень большое, плотное «я», и возникает негодование и возмущение: «Как геше Тинлей может

обвинять меня в том, что я – вор, я вчера весь день спал, я ничего не крал, да как он посмел меня назвать вором!» «Я» сразу же становится таким материальным, как будто бы его можно обнаружить вот здесь, в вашей груди, в вашем теле. Но в действительности ваше «я» существует так же, как команда «Спартак».

Где «Спартак»? Когда 11 футболистов бегают взад вперед по полю, вы кричите: «Вот «Спартак» играет». Но кто из них «Спартак»? Вам кажется, что вот на этом участке поля бегают некий плотный, единый такой «Спартак». Но в действительности это же всего 11 отдельно взятых футболистов бегают. Если один из этих игроков забил гол, вы кричите: «Спартак» забил гол». И фанаты орут в восторге, бросают вверх свои кепки. Если у них спросить: «Кто забил гол?» Они крикнут: «Да «Спартак» же забил гол!». «А кто такой «Спартак»? Вот этот игрок под одиннадцатым номером «Спартак»? «Нет, нет. Это никакой не «Спартак», - скажут они. «Но ведь он забил гол, именно он, больше никто другой». Тогда этот вопрос немножко поколеблет самосуший образ «Спартака» в голове у этого футбольного фаната. Он скажет: «Не задавай мне глупых вопросов, дай мне насладиться игрой». Итак, не один из этих отдельно взятых игроков не является «Спартак». А «Спартак» – это всего лишь наименование, присвоенное основам для обозначения, то есть одиннадцати игрокам, их тренеру, их дублерам, которые как замена работают во время матча, помещению, которое занимает этот футбольный клуб, администрации этого помещения. Это всего лишь название, присвоенное множеству этих основ для обозначения, которые соединены. И нет ни единого объекта, который бы являлся «Спартак», во всем этом.

Точно также «я» является всего лишь названием, данным вашим телу, речи, уму. Эти три основы для обозначения: тело, речь и ум – все вместе мы именуем «я». И, когда люди видят мое лицо, они говорят: «Это геше Тинлей». Они так привыкли именовать это лицо «геше Тинлей». Но, если я применю метод пхovy донжук и перенесу свое сознание из нынешнего тела в тело Майи, например, а ум Майи перенесется в мое тело, то вы будете называть Майю «геше Тинлей». Так что тело – это очень ненадежная основа для обозначения.

Теория о пустоте – это очень любопытная теория. Она гласит, что феномены существуют, но их существование является строго номинальным. На эту тему можно такой диспут вести. Если все феномены существуют только номинально, как они могут выполнять свои функции? Если феномены – это только нечто номинально существующее, а это означает существующее лишь в названии, в обозначении, то вы не можете прикоснуться ни к одному явлению. Подобный диспут имеет место. Если вы рассматриваете понятие «номинальное существование» с позиции низших школ.

Но в школе Прасангика Мадхъямика термином «номинальное существование» называют некое обозначение, тесно связанное с основой для этого обозначения. Несмотря на то, что это существует лишь номинально, оно тесно связано с основой для обозначения. Несмотря на то, что геше Тинлей существует просто номинально, обозначение «геше Тинлей» тесно связано с основой для этого обозначения, то есть с телом и умом. Когда тело геше Тинлея движется, вы говорите: «Геше Тинлей движется». Потому что тело является основой для обозначения «геше Тинлей». При этом нет никакого плотного, самосушего геше Тинлея. Номинально же геше Тинлей существует. Он может ходить, видеть, есть. Потому что он существует просто номинально, его существование зависимо, взаимозависимо. То есть, он зависит от основы для своего обозначения.

Поэтому к номинально существующему геше Тинлею вы можете и прикоснуться тоже. Если вы коснулись его тела как основы для обозначения «геше Тинлей», то это означает, что вы прикоснулись к самому геше Тинлею. Но никакого плотного и самосушего геше

Тинлея нет. Касаясь основы для обозначения, вы говорите: «Я касаюсь геше Тинлея». Это как некое иллюзорное существование. Оно подобно иллюзии, потому что в нем нет самосущего, нет ничего плотного и ничего существующего со стороны самого объекта. И ваш ум также пуст от самобытия. Итак, никакого самобытия ни в чем нет. И вы с осознанием этого пребываете в пустотной сфере абсолютной природы своего ума, понимая, что в пустом доме ничего невозможно украсть, и в пустом доме ничего невозможно достичь. Так вы пребываете в абсолютной природе своего ума. И все страдания, которые проявляются вокруг вас, вы воспринимаете как проявление этой пустоты.

Когда возникает гнев, вы понимаете, что он возник из пустоты и растворится в той же пустоте. Что такое гнев? Никакого плотного гнева ведь не существует. Это ваше ясное и познающее сознание, которое встречается с неблагоприятным условием. Если ясному и познающему сознанию не нравится объект, представший перед ним, то это состояние неприязни, которое в нем возникает, мы называем гневом. Где же здесь гнев-то? Когда вы видите абсолютную природу гнева, сам гнев исчезает. Пропадает и объект гнева и основа гнева. Итак, пребывайте в сфере этого ума, который является просто ясным и познающим и просто пустым от самобытия. Когда возникают какие-то мысли, они возникают из этого ясного ума и затем вновь растворяются в том же ясном уме. Как сказал Миларепа, облака возникают из неба, возникают как часть этого неба, возникают из небесной сферы и, когда исчезают, вновь растворяются в той же небесной сфере.

Итак, какая бы негативная эмоция у вас не возникала, не отвергайте ее, не цепляйтесь за нее, просто смотрите, вглядывайтесь в ее абсолютную природу, и она сама по себе рассеется и исчезнет. Она рассеется так же быстро, как нечто, написанное на воде. Когда вы пишете на воде, уже в следующее мгновение надпись исчезает. Это называется самоосвобождением. Для выполнения такой практики понимание пустоты является ключевым моментом. По-другому эта же практика называется Махамудрой или Дзогченем. Вкратце это сводится к пониманию абсолютной природы ума и к поддержанию осознания абсолютной природы ума. Понять вообще-то это нелегко. О пустоте написано куча толстых книг. Читая их все, изучая эту тему все глубже и глубже, постепенно вы начнете понимать, что это такое. Потому что в настоящий момент вы не понимаете еще, что такое пустота и что такое объект отрицания, у вас еще нет правильного представления об объекте отрицания.

Самое трудное в этой теме – это понять, что такое объект отрицания, что следует отрицать. А как только вы отчетливо и на собственном опыте узнаете, распознаете этот объект отрицания, то, как говорил Кхедруб Ринпоче, уже в следующее мгновение вы познаете пустоту. Поскольку объект отрицания – это очень сложная тема для понимания, существует очень много разных трудов и учений по философии. Поскольку в разных философских системах объекты отрицания разные. Например, школа Мадхьямика делится на две подшколы – Сватантрика Мадхьямика и Прасангика Мадхьямика. Каждая из этих подшкол по-своему понимает объект отрицания. У школы Читтаматра тоже своя интерпретация объекта отрицания. Еще низшая школа Саутрантика имеет опять же свое толкование объекта отрицания. И у школы Вайбхашика, которая является самой низшей философской школой буддизма, свое понимание, свое толкование объекта отрицания.

Поэтому все диспуты, которые ведутся в этих философских системах, в основном построены и основаны на различных толкованиях объекта отрицания. Что касается изложения темы объекта отрицания в Прасангике Мадхьямике, это толкование является настолько утонченным и острым, что оно подобно лезвию, рассекающему надвое волосок, такой оно остроты, и настолько оно является тонким. Поэтому, поскольку это толкование является настолько утонченным, пустоту познают очень и очень немногие. Что касается

учения о пустоте, то нет гелугпинского учения о пустоте, кагьяпинского, нингмапинского или сакьяпинского. Учение всех четырех школ тибетского буддизма о пустоте основаны на школе Прасангика, то есть на учениях Нагарджуны и Чандракирти. Поэтому в России следует очень хорошо и глубоко изучать коренные труды о пустоте Нагарджуны и Чандракирти. А какое учение вы предпочитаете, по тренировке ума или по пустоте?

В будущем у нас будет специальный ретрит, посвященный учению о пустоте. И мне хотелось бы прокомментировать на нем Сутру Сердца. Сутра Сердца – это одна из основ учения о пустоте. Я вам дам комментарии на Сутру Сердца и вместе с этим комментарием дам обязательство: после получения этого комментария вы должны будете каждый день читать Сутру Сердца. Если вы будете ежедневно читать Сутру Сердца, понимая ее смысл, то это будет приносить вам огромнейшие заслуги. Сутра Сердца – это очень короткая сутра, вы можете легко выучить ее наизусть. Когда вы будете читать эту Сутру Сердца, не волнуйтесь ни за какие препятствия, все возникающие в вашей жизни препятствия будут легко умиротворяться.

Если вы в момент смерти представите перед собой Будду и Авалокитешвару и просто прочитаете Сутру Сердца, то вы спокойно можете перейти из этой жизни в следующую, если вы еще подумаете над смыслом Сутры Сердца при этом. Это тоже один из лучших способов переноса сознания. Тогда у вас, несомненно, будет очень хорошее перерождение. Я сам читаю каждый день Сутру Сердца - это очень полезно. Но такой ретрит у нас будет не сейчас еще. Вот когда мы закончим все учение по лоджонгу, тогда только начнем комментировать Сутру Сердца. Вам интересно получить этот комментарий? Сутра Сердца обладает огромным благословением, потому что это слова самого Авалокитешвары, изреченные с благословения Будды. Авалокитешвара вообще-то неотделим от Будды, это сострадательный аспект Будды, который проявился в форме Авалокитешвары и дал учение. Будда это может легко проявить. Когда Будда сам сидит в медитации, один из аспектов его ума, сострадательный аспект Авалокитешвары, принимает некий материальный облик и дает учение.

Теперь мы дошли до второго основного раздела этой части – преобразование неблагоприятных условий в духовный путь через четыре подготовки. Как вы помните, первый раздел – это превращение неблагоприятных обстоятельств в духовный путь через умственный настрой, который имел два подраздела – через метод и через мудрость. А теперь мы дошли до второго основного раздела основной части – через четыре подготовки. Это очень систематичное учение. Когда вы получаете его в таком виде, оно приносит вам больше пользы, чем, если постоянно перескакивать с одной темы на другую. Учение следует давать очень систематично, не как обезьяна, которая прыгает с дерева на дерево, и в итоге теряется и не знает уже, каким путем ей следовать. Когда, допустим, вы даете учение, прыгая с темы на тему, то в конце так задумываетесь: «А что же я, собственно говоря, хотел сказать?» Когда вы начинаете с драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти, потом переходите к бодхичитте и пустоте, потом к шести йогам Наропы. Немножко понадергали из каждой темы, а в конце думаете: «И к чему я это все говорю?» Такое учение не является по-настоящему эффективным. Итак, очень важна систематичность учения.

Теперь каковы четыре подготовки: это накопление заслуг, очищение негативной кармы, подношение тормоза вредоносным духам и подношение тормоза защитникам Дхармы. Посредством этих четырех предварительных практик вы можете и должны преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Когда у вас возникает то или иное страдание, вы должны осознавать, что вы не накопили достаточно заслуг и поэтому страдаете. Поэтому те страдания и проблемы, которые вы испытываете, должны порождать

у вас более сильное желание накапливать благие заслуги. Когда вы не можете найти работу, не можете получить желаемое, не надо считать, что все это катастрофа и кошмар, просто скажите себе: «Я понимаю, мне не хватает заслуг». И накапливайте больше заслуг. Читайте мантру, например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

И желайте другим счастья - это также хороший способ накопить заслуги. Не радуйтесь неудачам и страданиям других людей, злорадство разрушит все ваши заслуги. Воспитывайте в себе хорошую привычку: радоваться счастьем других. Когда вы радуетесь счастьем других, вы гораздо быстрее накапливаете заслуги. Лама Цонкапа говорил, что лучший способ накопления заслуг – это сорадование. Поэтому вы можете быть лентяем, ничего страшного, но самое главное – радуйтесь заслугам других, и тогда накопите те же самые заслуги.

Например, я – ленивый человек. В 1990 году, когда я медитировал в горах в Дхарамсале, я был самый ленивый из всех отшельников, которые там сидели. Мои соседи, среди которых было много великих йогинов, много великих практиков, просыпались очень рано утром. Некоторые из них просыпались в 3 утра. Некоторые просыпались в 4 утра. А я просыпался в 8 и ничего не мог с собой поделать. Я не мог себя вести, как подобает хорошему очень дисциплинированному практику. Такой я по природе, не могу себя изменить, то есть сразу же не могу изменить. И поэтому я каждое утро спал до 8-и. Но потом что я делал? Когда я просыпался в 8, я выходил и смотрел на всех других практиков, которые уже медитировали давно, смотрел на их домики и говорил: «Вы все – очень великие практики. Вы встали рано утром и сели за свою практику. А я спал в это время, но по-настоящему от всей души радуюсь вашим заслугам». Лама Цонкапа всегда говорил: «Если ты сорадуешься заслугам других, то накапливаешь те же самые заслуги, что и они». Это очень хороший метод. Поскольку я радовался за всех за них, то, наверное, накопил заслуги всех их вместе взятых. Итак, единственное, что вам надо сделать, это после того, как вы поспали, проснуться и порадоваться чужим заслугам.

То же самое могут делать и муж с женой. Допустим, если жена – очень усердный практик, муж, проснувшись, может порадоваться за ее практику и сказать: «О, какой ты замечательный практик. Ты проснулась так рано утром и столько сидела, практиковала. Я радуюсь твоим заслугам, твоим добродетелям от самого своего сердца». И тогда накопите те же самые заслуги, что и ваша жена. А если, увидев, что ваша жена проснулась в 4 утра, вы на следующий день постараетесь проснуться в пол четвертого, чтобы обогнать ее, то это будет пустая трата времени. Это детские соревнования. Тогда жена будет просыпаться в 2 часа уже, чтобы обогнать вас. Это пустая трата времени. В духовной практике по-настоящему важным является состояние ума и образ мышления.

Радуйтесь за всех, за любого, кто занимается духовной практикой. Не надо думать, правильно они практикуют или неправильно, это вас не касается. Просто если вы знаете, что некто занимается духовной практикой, думайте: «Это очень хорошо, я радуюсь за него». «Наверное, он не знает практики. Я много изучал, слушал. Он же ничего не изучил. Поэтому его практика плоха», – не думайте так. Вообще очень трудно судить других людей. Будда сказал: «Те, кто обладает всеведением, способны увидеть умы живых существ. В противном случае очень трудно выносить другим существам какие-либо оценки». Вот и вы не судите. Самое лучшее – это сделать такой оптимистичный вывод о человеке: «Наверное, он все делает правильно, и сам хороший человек». Даже если этот человек что-то делает неправильно, вы ничем не рискуете, давая ему такую оценку. Вы думали, что он хороший, но, даже если он оказался нехорошим, ничего страшного. А если вы сделаете вывод, что он плохой человек, а он окажется хорошим, тогда это для вас будет

очень плохо, это будет вашим проступком. У меня такая склонность – считать всех хорошими.

Иногда мои друзья меня упрекают, они говорят: «Ты всех считаешь хорошими, все для тебя хороши». Но я не считаю, что в этом есть что-то вредное, считать человека хорошим. Если мы берем в расчет природу нашу, с этой точки зрения все мы очень хороши, потому что у всех нас есть природа Будды, и каждый из нас рано или поздно станет Буддой. Поэтому учителя Кадампа учились воспринимать всех живых существ как Будд. Они почитали всех живых существ как Будду, потому что знали, что во всех живых существах есть природа Будды, и эта причина приведет к результату. То есть, они почитали эту причину из-за ее потенциального результата. Так же, как окружены почетом наследные принцы. Все знают, что наследный принц рано или поздно станет королем, поэтому его уважают и почитают. Все живые существа тоже своего рода принцы наследные. Потому что все они рано или поздно станут Буддой. Как бы они себя ни вели, правильно, неправильно, рано или поздно они станут Буддой. Культивировать в себе такое восприятие очень важно, и очень важно радоваться за других. Так вы гораздо быстрее и легче накопите заслуги.

Накопление заслуг – это по-настоящему важно. И лучший способ накопить заслуги – это путем сорадования. Какие бы у вас не возникали проблемы или несчастья, вы должны понимать, что все они возникли в вашей жизни, потому что у вас не хватает благих заслуг. Основная причина того, что вы не получаете желаемое, это недостаток заслуг. Поэтому эти неблагоприятные обстоятельства, эти беды, несчастья должны служить напоминанием для вас, что вы должны накапливать, создавать больше заслуг. Как я вам уже говорил, лучший метод накопления заслуг – это сорадование, и повторяю это еще раз, чтобы вы запомнили. Второй раз я повторяю тоже самое не потому, что вы не поняли этого в первый раз, а для того чтобы это поглубже отпечаталось в вашей памяти.

Далее. Когда вы испытываете страдания, проблемы и несчастья, вы должны понимать, что все они являются проявлением негативной кармы. Поэтому скажите себе: «Если мне не нравится это страдание, я должен очистить и устранить причину этого страдания, то есть негативную карму. То небольшое страдание, которое я испытываю, является лишь мелким, незначительным симптомом, который сигнализирует мне, что, если я не буду бдителен и осторожен, в будущем меня ожидают гораздо худшие страдания». Подобные переживания и страдания должны пробудить вас к осознанию того, что нужно очищать свою негативную карму.

Например, вы выпили яд, и он постепенно начинает действовать в вашем организме. Постепенно у вас начинается боль, и вы думаете: «Как я мог выпить этот яд? Как бы мне вывести этот яд из организма». И точно также, когда вы испытываете страдание, вы должны понимать, что это страдание является следствием ядовитой негативной кармы. С осознанием этого вы должны более интенсивно практиковать очищение негативной кармы. Я объяснил вам уже, что такое четыре противодействующие силы, и повторяться сейчас не буду.

Кроме того, в таких ситуациях, когда у вас возникают различные проблемы и трагедии, вы должны делать подношение тормоза вредоносным духам. Вы говорите: «Поскольку вы, вредоносные духи, причинили мне вред, я смог превратить эти неблагоприятные обстоятельства в духовный путь. Спасибо вам большое. Причиняйте мне, пожалуйста, побольше вреда, чтобы я не потерялся, не захлебнулся во временном счастье сансары. Потому что погружение головой во временное счастье сансары – это вещь опасная. Как будто я нахожусь в самой лучшей больнице, которая только бывает, но вместо того, чтобы

лечиться, наслаждаюсь временным счастьем. Вы мне напоминаете о том, что я болен. Когда у меня в такой ситуации возникает боль, она напоминает мне о том, что я болен, что мне надо лечиться. Итак, вы, вредоносные духи, напоминаете мне о том, что я в сансаре. Вы очень полезны для меня. И каждый раз, когда меня отвлекает временное счастье, пожалуйста, вредите мне».

Настоящие практики тренировки ума, лоджонга, поступают именно так. Если вы сможете поступить также – это очень хорошо, ну не можете – ничего. Если вы не способны на это, то, делая торма вредоносным духам, вы призываете их: «Не вредите мне слишком сильно, чуть-чуть только вредите».

Затем вы делаете подношение защитникам Дхармы и просите их: «Защитники Дхармы, пожалуйста, уничтожьте мое эго». То есть, основная суть этого подношения в том, чтобы попросить защитников об уничтожении вашего эго и себялюбия. В садхане Ямантаки, большой садхане, есть такие слова: «Растопчи врага, уничтожь его, чтоб ни пылинки от него не осталось». Под этим врагом имеются в виду вовсе не внешние какие-то враги, неприятели (Дима, Алеша или Андрей-дурак). Иногда вам кажется, что, произнося эти слова, вы просите божеств и защитников уничтожить своих внешних врагов – Диму, Алешу, Андрея. Но это вовсе не так. Потому что подобное мышление настолько несовместимо с практикой Махаяны, что, не являясь практиком Махаяны, как такой человек может являться практиком тантры. Под злейшим врагом здесь имеется в виду ваше себялюбие. Это самый худший ваш враг. Это не только ваш заклятый враг, но и многих живых существ.

Итак, вы делаете подношение торма защитникам Дхармы и просите их уничтожить это ваше эго. Как они могут помочь вам ослабить ваше эго? Ваше эго, ваш эгоизм подобен всаднику, который скачет верхом на коне праны, или энергии ветра. Когда энергия ветра, на котором едет ваше себялюбие, становится менее активной, то, соответственно, затихает активность и вашего себялюбия. А защитники Дхармы способны оказать некоторое воздействие на эту энергию, или прану, которая несет ваше себялюбие, и сделать ее менее активной. Уникальность тантры состоит в том, что, помимо использования таких техник, как тренировка ума, в тантре есть еще совершенно уникальные способы использования энергий, перемещающих наши омрачения. То есть, тантрические методы, такие, как йога ветра, блокируют движение тех энергий, которые переносят, заставляют циркулировать наши омрачения. В тантре говорится, что корнем сансары являются не только омрачения, но и те энергии ветра, или праны, которые являются опорой для этих омрачений, они также привязывают нас к сансаре. Когда энергия ветра, подобная коню, останавливается, то омраченное сознание, омраченный ум не может перемещаться без него, он не может быть активен, пока не обладает этим конем, этим носителем.

Один великий учитель Тибета, который был самым большим йогиним, знатоком медитации, все время ходил и спрашивал разных учителей и других: «В чем корень сансары?» И все говорили одно и то же: «Корень сансары – это неведение». Но этого учителя ответ почему-то не полностью удовлетворял. И он однажды отправился к одному великому йогину, йогину тантры Ямантаки, и спросил этого йогина: «В чем корень сансары?» И тот ответил: «Корень сансары – это энергия ветра, которая является опорой для наших омрачений». Тут же из глаз этого человека полились слезы. И он стал заниматься медитацией на йогу ветра. А поскольку у него был мощнейший отпечаток пратики тантры, этот ответ оказался для него особенно действенным. Он получил подробнейшее учение по тантре, стал практиковать тантру и достиг очень высоких реализаций.

Итак, вот эти четыре подготовительные практики. Это накопление заслуг, очищение негативной практики, подношение торма вредоносным духам и подношение торма защитникам Дхармы. С помощью этих четырех предварительных практик мы можем также преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.

У нас кончилось время, оказывается. Я то думал, прошло только пол часа. Вы не устали? Но нужно все равно остановиться. А то учение, которое я вам сейчас даю, полезно вам или нет? Ну, применяйте его в своей повседневной жизни. Делайте подношение торма защитникам Дхармы и вредоносным духам. Не просите у них тех или иных благ, а просите, чтобы они создавали для вас проблемы, это очень хорошо будет. Если у меня нет проблем, я становлюсь слабым. Проблемы должны, как хороший тренер, тренировать вас. Тело без тренировки становится слабым, тогда вы очень легко подвержены разным болезням. Когда же вы понимаете всю важность тренировки, вы просите своего тренера: «Пожалуйста, разбудите меня рано утром и тренируйте меня, ругайте, подгоняйте меня». А в тренировке вашего ума самыми добрыми мы можем считать вредоносных духов, вредящих нам, и вообще наших врагов.

Под вредоносными духами не имеются в виду буквально какие-то духи. Ваша жена или муж могут стать вредоносными духами, но хорошими вредоносными духами, а не плохими. То есть, в том плане, что они же вредят вашему эго, вашему эгоизму, а не вашей духовной практике. Поэтому вы просите их: «Пожалуйста, продолжайте вредить моему себялюбию». Когда ваше себялюбие становится больше, раздувается, они сразу же атакуют его. Если кто-то вам скажет, например: «У тебя становится все больше и больше эгоизма». Это же очень хорошо, что вам так сказали. Вы должны сказать: «Спасибо, вы как зеркало мое. Я забыл об эго, и оно стало большое». Поэтому очень важно, чтобы кто-то вам об этом напоминал.

Настоящие друзья по Дхарме обязательно должны из сострадания указывать друг другу на недостатки. Но из гнева никогда никого не критикуйте, только из сострадания. Если вы из сострадания не покритикуете своего друга по Дхарме, то кто еще выскажет такую же конструктивную критику? Вы должны сказать своему другу: «Отныне, каждый раз, когда я буду замечать у тебя недостатки, я буду из сострадания сообщать тебе об этом. Только пойми меня правильно. И ты тоже также поступай со мной. Каждый раз, когда мое эго будет увеличиваться, возрастать, если я буду совершать какие-то ошибки, из сострадания указывай мне на них. Критикуй меня, но лучше, если мы будем наедине, не надо в присутствии большого количества людей это делать, шепчи мне на ушко». Я шучу.

- Досточтимый геше Тинлей, группа ваших московских учеников просит даровать в этом году посвящение в тантру Ямантаки. Спасибо.

- Мне нужно подумать.

- Досточтимый Геше-ла, пожалуйста, даруйте лунг на мантру Ваджрасаттвы.

- На следующей сессии.

Еще хотел сделать одно объявление. Люди, живущие в средней части России, в таких городах, как Омск, Новосибирск, Уфа, просили меня, чтобы я в том регионе провел тоже ретрит по тренировке ума. Вы можете приехать на этот ретрит. Он состоится в Омске с 15 по 18 мая. То есть, он не в самом Омске, а где-то под Омском. Поэтому, если люди из других регионов хотят приехать на этот ретрит, из Тувы и из других мест, держите связь с омским центром. Вот Женя Чекан – председатель. С ним держите связь. Если вы уже прослушали учение по лоджонгу на этом ретрите, то услышать второй раз то же самое учение будет для вас еще полезнее. Вы воспримете это учение на уже каком-то другом,

более глубоком уровне второй раз. Такое учение нужно получать снова и снова до тех пор, пока с вами не произойдет глубинное преобразование ума по-настоящему, до тех пор, пока в вас не зародится бодхичитта. Если вы будете снова и снова получать это учение, с каждым разом вы все быстрее и быстрее будете продвигаться по этому пути. Даже москвичи, если у вас есть время, можете приехать на этот ретрит. Ну не можете, ничего страшного. Почему все время омичи должны в Москву приезжать, почему москвичи в Омск не могут приехать?