

Я рад, что наш ретрит продолжается без каких-либо препятствий. Люди, которые организовали этот ретрит, очень много поработали, им было очень трудно, поэтому мы обязаны по достоинству оценить их усилия. Когда вы занимаетесь организацией подобных мероприятий, ретритов, очень важно использовать исключительно мирные способы. Я знаю, что у организаторов была хорошая мотивация, но сейчас у нас времена упадка, поэтому люди не понимают, когда мы пытаемся делать что-либо в гневном аспекте, они этого не понимают, они понимают только мирные способы, воспринимают только мирные аспекты.

Калмыки очень похожи на тибетских «кхампа», похожи тем, что и у тех, и у других горячая кровь. Тибетцы, которые живут в провинции Кхам, очень прямолинейны, они не умеют быть дипломатичными, и обычно всегда прямо высказывают людям, что у них на душе. Тибетцы, живущие в центральных провинциях, похитрее будут: они любезны в обхождении, но поступают совершенно наоборот – не так, как говорят. Но на самом деле вы должны понимать: люди, которые открыты, прямолинейны, внутри очень чистые. Вы можете сразу увидеть все их нутро, все очевидно, ничего другого за этим скрываться не может. А вот англичане, они, наоборот, лицемеры. Даже в очень разгневанном состоянии они вам чопорно скажут «Спасибо большое». И вы начинаете считать, что они настоящие Бодхисаттвы. На самом деле, у них в душе уже зреют планы мести. В действительности, лучше иметь мышление Бодхисаттвы: когда на словах вы говорите людям «спасибо», и в сердце чувствуете то же самое.

Существуют четыре вида плодов и четыре категории людей. Одна категория людей похожа на плоды, незрелые внутри и снаружи. Это люди, которые и внешне ведут себя агрессивно, и в уме у них злонамеренные, агрессивные мысли о причинении вреда другим. Таких людей в Калмыкии нет. Вторая категория людей – самая худшая. Это как плод манго, который снаружи зрелый, но внутри незрелый, зеленый. Это люди, которые, как англичане, очень любезны в обращении, в манерах, но внутри у них все не так. Я, конечно, не обо всех англичанах говорю. Есть очень много хороших англичан, но среди англичан такие попадаются. И среди москвичей тоже.

Третья категория людей – это плод манго, зрелый внутри, но незрелый снаружи. Это большинство калмыков. Внутри они зрелые, но снаружи крайне незрелые, зеленые. А четвертая категория людей – это настоящие Бодхисаттвы, как плод манго, который сочный и зрелый внутри и снаружи. Это безупречный плод манго. Точно также, человек, являющийся зрелым и внутри, и снаружи – это совершенный человек.

Мы должны стараться походить на четвертую категорию людей, которые зрелые и внутри, и снаружи, которые стараются вести себя с другими людьми неизменно дипломатично, вежливо, и все, что они говорят, они говорят, исходя из заботы о другом человеке. Как Его Святейшество Далай-лама. Он ведет себя внешне очень смиренно, очень скромно, перед каждым он готов склониться со сложенными ладонями, в почтении. И все, что он говорит, он говорит исключительно ради пользы других людей. Внутри он также зрел: он постоянно думает о том, как помочь другим людям. Вы должны стараться стать именно таким человеком, четвертой категории.

Если в нашем мире все станут такими, как четвертая категория людей, то естественным образом воцарится мир, и людям не понадобятся вовсе паспорта, и у полиции, и у милиции не будет работы, и можно будет спокойно путешествовать куда угодно, и не будет никаких проблем. И не думайте, что Чистая Земля находится где-то далеко отсюда, что это что-то внешнее. Раньше наш мир тоже был Чистой Землей. Чистая Земля – это результат позитивного, благого состояния ума обитателей этого мира. Например, всякие несчастья, войны, экологические катастрофы, стихийные бедствия, которые последнее время все чаще и чаще происходят в нашем мире, это следствия ничего иного как коллективной кармы всех людей, всех жителей этого мира. И чем более разнузданным становится наше сознание, чем более неуправляемым, омраченным оно становится, тем больше происходит таких стихийных бедствий и эпидемий.

Если и дальше мышление людей будет деградировать, становиться более омраченным, то, соответственно, в мире будет все больше несчастий, стихийных бедствий, катастроф и болезней. Например, посмотрите, сколько в последнее время стало появляться новых, неизвестных раньше смертельных болезней. Это не что иное, как результат деструктивного мышления людей. И ученые недавно проводили опыты подобного характера: они исследовали воду – как меняется вода, в зависимости от того, человек с каким сознанием находится рядом с ней. Они установили, что если рядом с водой находится человек с негативным сознанием, агрессивным, деструктивным, то вода через некоторое время изменится: ее кристаллическая структура в замороженном состоянии станет хаотичной, неприятной по своему виду. И, напротив, люди с позитивным мышлением, позитивным состоянием ума оказывают благотворное воздействие на воду, гармонизируют ее, вода приобретает благотворные свойства рядом с такими людьми. И вы должны помнить, что наше тело также на 80% состоит из воды. Поэтому наше состояние сознания оказывает огромное влияние на наше здоровье, об этом говорится также в буддизме, и это истинная правда. И вы можете найти тому четкие и веские научные подтверждения.

Если жители нашего мира будут усмирять свое сознание, все будут мыслить более позитивно, все будут более созидательны в своих поступках, окружающая среда также будет меняться к лучшему. В старых текстах сказано, что много-много миллионов лет тому назад наш мир был подобен Чистой Земле. Жители этого мира получали все, что им было угодно, от деревьев исполнения желаний, им не нужно было работать. Их тело источало особое сияние. Кроме того, у них было некоторое ясновидение. И эти люди жили между собой в большом мире. А потом в умах этих людей возникла жадность, алчность. До этого они ничего не копили, все, что им было нужно, приходило к ним само. Но потом у них возникла жажда накопительства. Они стали копить больше и больше, потом у них возникло чувство собственности. Потом, постепенно, исчезли деревья исполнения желаний, исчез свет, который исходил от них. Но этот свет до сих пор у нас сохраняется, он практически незаметен, сейчас его называют аурой. Но это все-таки действительно некое естественно сияние, свечение, которое мы источаем, и оно до сих пор у нас есть.

Это была вступительная часть. Итак, коллективное мышление людей, нации оказывает очень большое влияние на страну, государство. Точно так же, как в коллективе люди могут создавать негативную атмосферу, так же и мы можем создать позитивную, благотворную атмосферу и оказывать позитивное влияние. И это будет нашим вкладом, нашей помощью людям. За эти дни нашего ретрита мы создадим особую атмосферу, особое позитивное влияние в качестве вклада в благополучие нашей нации. После этого мы посвятим наш небольшой коллективный вклад в благополучие нации процветанию России. Поскольку все мы – граждане России, мы должны всеми силами способствовать благополучию и процветанию России, и от этого польза будет всем. Также очень важно развивать в себе и распространять правильную идеологию. Например, ложная религиозная идеология несет в себе огромную опасность, потому что уничтожает мир на нашей планете и создает большую угрозу для человеческого общества. В наши дни очень много конфликтов, войн, разрушений именно на религиозной почве, и все это – следствие ложной идеологии. Поэтому в наши дни особенно актуальна правильная идеология, она крайне необходима для разрешения всех этих проблем. Итак, у нас была общая беседа, а сейчас мы начнем учение.

Итак, мы начинаем обсуждение этапа духовного развития средней личности на основе труда Ламы Цонкапы «Ламрим, или этапы пути к просветлению». Во время нашего прошлогоднего ретрита по первой части, по начальному уровню практики я объяснил вам, насколько важна преданность Гуру, Учителю. Вы должны понимать, что корень всех духовных реализаций – это преданность Учителю. Если вы нарушите преданность Учителю, то даже если после этого вы будете медитировать в течение тысячи лет, вы не достигнете никаких реализаций, это правда. Но если у вас чистая преданность Учителю, Гуру, то даже если вы ленивы, как я, например, реализации придут к вам очень быстро. Для ленивых людей особенно важна преданность Учителю. Если у вас в сердце чистая преданность Учителю, то даже если вы просто лежите, отдыхаете и при этом

думаете о доброте своего Учителя, испытываете чувство преданности к нему, вы будете накапливать невероятные заслуги. Итак, вы должны понимать, что преданность Гуру – это корень всех реализаций.

Великий тибетский йогин Миларепа достиг состояния Будды за одну жизнь исключительно благодаря преданности своему Учителю, Гуру. Я вам подробно объяснял, что такое преданность Учителю, в прошлом году в Курумкане, и как правильно верить себя своему Гуру. Теперь мы эту тему закрыли, обсудили, и повторять подробно я ее вновь не буду. Я скажу только, что, если вы постигнете важность преданности Учителю, то получите корень всех духовных реализаций, и реализации будут очень быстро приходить к вам. Поэтому первым делом вам надо отправиться на поиски подлинного Духовного Наставника, и, отыскав его, правильно себя верить ему. И после того, как вы примете кого-либо в качестве своего Духовного Наставника, вы уже не должны никогда думать о его недостатках. Вы должны смотреть не на его недостатки, а только на его достоинства. Это очень важно.

Даже если ваш Духовный Наставник окажется демоном. Даже если он как-нибудь придет к вам и скажет: «Я хочу съесть тебя». Допустим, если бы я оказался демоном, и, когда бы я был очень голодным, я явился бы к вам и сказал: «Я хочу съесть тебя, сожрать», даже в этом случае не теряйте своей преданности. Вы должны сказать себе в этот момент: «Несмотря на то, что он демон, он очень добр ко мне, он – мой Духовный Учитель, через него я получаю учение Будды». И поэтому скажите ему на это: «Вы ко мне необычайно добры. Когда я блуждал во тьме сансары и не знал ни слова Дхармы, вы были первым, кто научил меня Дхарме, Ваша доброта неотличима от доброты Будды, Бодхисаттвы. Поэтому если мое тело пригодится Вам, нужно Вам, я с большой радостью поднесу Вам свое тело».

Если таким образом Вы от чистого сердца смогли поднести Духовному Наставнику свое тело на съедение, то после этого вы совершенно точно обрели бы благоприятное перерождение, и Манджушри и Авалокитешвара заботились бы о вас в облике Духовных Наставников. Но мне ваши тела не нужны. Но если бы я вдруг оказался демоном, не теряйте своей преданности. Если даже в такой ситуации вы не теряете преданность, значит, ничто не может лишить вас преданности. И, какой бы облик ни принимал Духовный Наставник, какой бы ни была его внешняя видимость, никогда не судите по ней о нем. Не надо судить о книжке по ее обложке.

Однажды великий тибетский Учитель Джамьян Шепа в одном монастыре после молитвы в окружении множества монахов указал на одного геше, который преподавал в том же монастыре – этот геше был очень добрым и очень полезным для монастыря человеком и у него самого было много учеников – и сказал: «Все проблемы в нашем монастыре из-за тебя». Он сказал это, приняв очень разгневанный вид. И после этого он грозно сказал этому геше: «Ты должен немедленно покинуть монастырь». Тогда этот геше встал и сделал простирания перед Джамьяном Шепа. Если бы я указал на кого-нибудь из вас пальцем и сказал то же самое, вы стали бы возмущаться и кричать: «Я ничего подобного не делал, я все время помогаю людям, почему Геше-ла меня в этом обвиняет? Как Вы можете меня в этом обвинять?» А этот геше встал, простерся перед Джамьяном Шепа и сказал: «Если вы просите меня уйти из этого монастыря, я, конечно, уйду. Я сделаю все, что бы вы ни попросили. Но куда бы я ни попал, я неизменно буду представлять Вас в своем сердце. Прошу Вас быть моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». Джамьян Шепа промолчал. И тогда все до одного монахи взмолились, стали спрашивать Джамьяна Шепа, чтобы он не выгонял геше на ночь глядя из монастыря и чтобы разрешил ему подождать до утра, и уйти утром. «Хорошо, - сказал Джамьян Шепа, - но завтра утром его здесь быть не должно».

Рано утром Джамьян Шепа послал своего помощника к этому геше с корзиной, полной фруктов. Он постучал в дверь геше. Когда геше увидел посыльного, он очень удивился, а помощник сказал ему: «Джамьян Шепа попросил передать эти фрукты в качестве подарка и просит немедленно прибыть к нему в комнату». Геше со всех ног побежал в комнату к Джамьяну Шепа, войдя к нему, он сделал простирания перед Джамьяном Шепа. И Джамьян Шепа сказал: «Тебе не надо никуда уходить. Но если бы я вчера тебе этого не сказал, тебе бы

угрожала большая опасность: сегодня ты мог бы умереть. Но благодаря тому, что я тебя вчера отругал при большом количестве людей и также благодаря тому, что преданность твоя оказалась нерушимой, очистилось большое количество твоей негативной кармы и особенно карма грозящей тебе преждевременной смерти. Теперь радуйся. Ты – как мое сердце. Ты должен остаться здесь, в монастыре, и дальше помогать всем живым существам». Вы должны понимать: иногда Духовный Наставник говорит или делает что-то, что недоступно вашему пониманию. Так что никогда не надо выносить поспешных суждений, исходя из внешней видимости. Эта история вообще очень вдохновляющая.

Вот еще одна история. Однажды Джамьян Шепа шел по монастырскому двору и увидел в окне пятого этажа одного пожилого монаха, посмотрел на него и сказал: «Прыгай! Давай прыгай!» Монах сказал: «Нет, я не прыгну». «Дурак, прыгай быстрее! - закричал Джамьян Шепа, - Может, ты сломаешь себе ноги, но это не страшно!» Тогда монах нагнулся, чтобы посмотреть, как он мог бы спрыгнуть, но так и не решился спрыгнуть. Рядом с Джамьяном Шепа находился один молодой Ринпоче, который сказал ему: «Пожалуйста, попросите меня, я прыгну». «Да я знаю, дурак, что ты можешь прыгнуть, но я не хочу, чтобы ты прыгнул, я хочу, чтобы этот старый дурацкий монах прыгнул с пятого этажа». Но тот смотрел вниз, мотал головой и говорил: «Нет-нет, я никогда не смогу прыгнуть!» «Ну все, ладно. - сказал Джамьян Шепа, - Три раза я у тебя попросил, больше не буду. Но потом не жалея». И ушел.

Через несколько месяцев монах, а ему было около 60 лет, тяжело заболел: у него на ногах стали появляться какие-то незаживающие язвы. Монахи пришли к Джамьяну Шепа и попросили, чтобы он как-нибудь помог. Но Джамьян Шепа сказал: «Нет, уже поздно. Если бы он прыгнул тогда, когда я его просил, он бы сломал себе ноги, но к этому моменту они бы уже срослись. А теперь у него не только это проблема, но и проживет он недолго. Через месяц он умрет. Пусть делает практику. Слишком поздно что-либо изменить».

Но, с другой стороны, как говорит Лама Цонкапа, преданность Учителю не означает, что вы должны выполнять буквально все, что говорит вам Духовный Наставник. Лама Цонкапа в Ламрине очень четко оговаривает, что если Духовный Наставник советует вам что-то, противоречащее Дхарме, вы не должны это делать. Это правда. Поэтому в буддизме преданность Учителю – это следование срединному пути. То есть, нельзя делать буквально все, что бы ни приказал Учитель. Вовсе не так. Если Учитель приказывает сделать то, что противоречит Дхарме, не делайте этого. Например, если он просит вас причинить другому вред, не делайте этого. Даже если бы я попросил вас сделать то, что не соответствует Дхарме, не делайте это, потому что это не будет преданностью Учителю, это будет глупостью. Итак, преданность Учителю – это основа.

Также в прошлом году я давал вам подробные наставления по Ламриму о драгоценности человеческой жизни. Сначала необходимо осознать, насколько драгоценна ваша жизнь, и тогда вы поймете смысл вашей жизни. Если вы не понимаете, насколько драгоценна ваша жизнь, вы не поймете смысл своей жизни. Вы будете думать, что смысл жизни – это иметь одежду, иметь деньги, разъезжать туда-сюда, ходить на пляж, загорать, чтобы тело чернело, и вот это – смысл жизни. Но, в действительности, как только вы поймете, что ваша жизнь драгоценна, вы увидите, что смысл ее гораздо более глубокий. Второе – это значимость Драгоценной человеческой жизни. Когда вы осознаете, что ваша жизнь драгоценна, вы поймете смысл жизни. Когда же вы осознаете всю значимость Драгоценной человеческой жизни, вы познаете смысл более глубоко. Третья тема, которая здесь приводится, это редкость Драгоценной человеческой жизни. Тогда вы поймете, что ваша человеческая жизнь очень драгоценна и очень редка, помимо всего этого. Поэтому ею нельзя злоупотреблять.

В своей медитации вы можете постичь драгоценность человеческой жизни, размышляя над примером о слепом безногом человеке, который лежал на большом камне, на скале, и во сне упал с этой скалы. Когда он упал со скалы, то приземлился прямо на спину дикому оленю, и дикий олень ускакал прочь. И когда слепой понял, что он скачет на спине дикого оленя, он сказал: «Сегодня случилось невозможное: я, слепой безногий человек, скачу на спине дикого оленя. И если я сейчас не спою песню, то когда же мне ее еще петь?»

И точно так же вы, в действительности, безноги, потому что заслуг у вас очень и очень мало. Если у вас много заслуг, то есть, хорошие ноги, вы можете ходить на этих ногах куда угодно. Сейчас же вы не можете получить желаемое, потому что у вас очень мало заслуг и, соответственно, у вас нет ног, духовных ног. Поэтому вы так часто не получаете желаемого. Итак, откровенно говоря, вы все безноги, потому что заслуг у вас очень мало. У вас есть, конечно, ноги из плоти и костей, но настоящих ног у вас нет. И, кроме того, вы слепы. У вас есть, конечно, эти два глаза, но настоящего глаза – глаза мудрости – у вас нет. Вы слепы.

И вы – безногие и слепые – спите на скале сансары и падаете с нее. И вот вы случайно с нее упали и приземлились на спину дикому оленю Драгоценной человеческой жизни. Осознав случившееся, скажите себе: «Сегодня со мной произошло просто невозможное: я, слепой и безногий, скачу на диком олене Драгоценной человеческой жизни благодаря доброте Духовного Наставника и Будды, и если я сегодня не буду практиковать Дхарму, то когда же мне ее еще практиковать?» Это очень важно, подумайте об этом. Если вы будете об этом размышлять, у вас появится энтузиазм. Основная цель медитации о Драгоценной человеческой жизни – это породить в себе энтузиазм к духовной практике. В Курумкане я вам подробно объяснял тему Драгоценной человеческой жизни, объяснял, как медитировать на Драгоценную человеческую жизнь, так что, сейчас я не буду на этом подробно останавливаться.

Третья тема тренировки начального уровня мотивации – это медитация на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть – это осознание трех реальных ситуаций вашей жизни. Первая ситуация – это осознание того, что это тело, дом вашего тела – не ваш, он принадлежит не вам. Вы всего лишь взяли его в аренду, напрокат, и платите за него кармическими деньгами. Поскольку вы всего лишь арендуете его, он вам не принадлежит. Раз это тело не ваше, когда-нибудь вам придется расстаться с ним. Такова природа вещей. Это первое основное положение: смерть неизбежна. Когда-нибудь она обязательно наступит, и вам придется расстаться с этим телом.

В Америке говорят: «Невозможно убежать от смерти и от налогов». А в России от налогов, может быть, еще и можно скрыться, но от смерти точно не скроешься. И так в любой стране: от смерти не убежишь, а от налогов, в принципе, можно. Но американцы так говорят, поскольку точно знают, что, как от смерти, так и от налогов не скроешься. Итак, вы должны понимать, что рано или поздно вы умрете. И это правда.

Вторая реальная ситуация состоит в том, что время смерти неизвестно. Смерть может нагрянуть в любой момент. Это знать очень важно. Многие люди знают о том, что рано или поздно они умрут, но очень мало кто понимает, что эта смерть может случиться с ними в любой момент. Мало, кто задумывается об этом. Инстинктивно люди думают: «Я долго еще проживу. Другие люди, может, и умрут, но вот я точно буду жить еще долго». Несмотря на то, что люди постоянно сталкиваются со смертью молодых девушек, парней, детей, их это не наводит ни на какие размышления. Они не понимают, что и они тоже могут умереть через год, через два. Это называется концепция постоянства. Она обманывает нас. Именно из-за нашей концепции постоянства мы заиклены на сансаре. Поэтому мы целиком увлечены этой жизнью, жизнью сейчас, нынешней жизнью. Мы совершенно не понимаем ценности вещей, которые принесут нам счастье в будущих жизнях.

Например, если вы выпали из летящего на большой высоте самолета, вы понимаете свою ситуацию: вы летите вниз, падаете, и с каждой минутой, с каждым мгновением вы все ближе к земле. Если вы понимаете эту ситуацию, вы не будете придавать ценности никаким другим вещам, кроме одной – парашюта. Если вы приземлитесь с парашютом Дхармы, то ваше приземление не будет катастрофой. Очень важно думать о том, что время смерти неизвестно. Я в прошлом году объяснял вам эту тему, и сейчас ее подробно рассказывать не буду.

И третье основное положение: что вам пригодится в момент смерти. На этот счет тоже существует подробное учение. Я вам его уже объяснил в том году. Говоря кратко, полезна только Дхарма в момент смерти. Это означает, что в этот момент вам пригодятся только духовные качества вашего ума, именно их и только их вы можете взять с собой из этой жизни в следующую жизнь. Посредством понимания темы непостоянства и смерти, понимания, что существует жизнь после смерти и понимания того, что, когда мы переродимся, мы переродимся в одном из этих шести миров сансары. Эти шесть миров состоят из трех благих уделов и трех неблагих, или дурных уделов. И посредством понимания того, что если мы не будем создавать благую карму, если мы все время будем создавать негативную карму, то эта негативная карма приведет к нашему рождению в одном из трех низших миров. И также здесь необходимо понимание страданий в трех низших мирах. Если вы понимаете все вышеперечисленное и, в частности, страдания в трех низших мирах, то в своем сердце обратитесь к Будде, Дхарме и Сангхе за Прибежищем.

Необходимо не только принять Прибежище в Трех Драгоценностях, но и понять, что все действия принесут в будущем результаты, соответствующие этим действиям; и понять, что необходимо отбросить десять недобродетелей, десять негативных карм, которые являются причиной всех ваших страданий, и практиковать отказ от десяти недобродетелей, создавать позитивную карму. Итак, необходимо жить согласно закону кармы. Тему кармы я подробно объяснил в том году. Благодаря освоению всех этих тем ваш ум будет хорошо ознакомлен с практикой Прибежища, с законом кармы, вы будете жить согласно закону кармы. При этом у вас будет уменьшаться концепция постоянства, вы также будете осознавать драгоценность человеческой жизни, у вас будет хорошая преданность Учителю. И тогда ваша повседневная жизнь будет протекать очень мирно, вы никому не будете причинять вреда. Это все относится к начальному уровню практики. Говоря кратко, это практика непричинения вреда никому.

Но вы не должны довольствоваться только начальным уровнем практики. Вы должны также тренировать свой ум на среднем этапе практики. На начальном уровне практики вы уделяете основное внимание стремлению к обретению более благополучного рождения в будущей жизни и стремитесь застраховать себя от рождения в низших мирах после смерти. На этой основе вам нужно осваивать и промежуточный, или средний уровень практики. То есть, иными словами, вы должны постараться понять, что где бы вы ни родились в сансаре, вы везде будете неотделимы от страдания, поскольку природа всей сансары – это страдание.

На основе учения о Четырех Благородных Истинах вы должны первым делом понять, хорошо усвоить, что такое сансара и что такое нирвана. Далее, когда вы получите подробное учение о Благородной Истине Страдания, вы должны хорошенько поразмыслить над ней и размышлять о природе страдания, которая присуща сансаре. Размышляя о Благородной Истине Страдания, вы поймете, что, даже если вы окажетесь в самом благоприятном мире сансары – мире богов (мирских богов), то и там вы не выйдете за пределы сансары. Как только ваша благая карма закончится, истощится, вы тут же попадете в низшие уделы, в низшие миры. Сансара подобна колесу обозрения, большому «чертовому колесу», в которое вы садитесь, и оно крутится там постоянно: сначала вы взмываете вверх, потом медленно опускаетесь вниз. Точно также и в сансаре. Вы точно также колесите по шести мирам сансары – то вверх, то вниз, то вверх, то вниз.

И в сансаре все совершенно иллюзорно. И можно сказать, что все едино, где бы вы ни были. Это все равно как если бы вы находились в доме, где на первом этаже полыхает пожар, а вы на втором этаже этого дома танцуете. А первый этаж объят огнем. Если вы не задумаетесь, как спастись из этого дома, не осознаете свою истинную ситуацию, что вот-вот второй этаж тоже рухнет, то вы погибнете в этом огне. Если человек понимает, что он находится в горящем доме, что первый этаж уже горит, и что если он сейчас не спасется, то второй этаж тоже обвалится, когда он это поймет, он не будет танцевать, а будет искать пути спасения. Он не будет наслаждаться музыкой и говорить: «О, какая чудесная музыка!» Когда он поймет свою ситуацию, свое реальное положение, музыка перестанет интересовать его, она превратится лишь в набор звуков, высоких и низких. И прекрасные люди в красивых нарядах больше не будут привлекать его, он будет только жалеть их и

говорить: «Какая жалость, они все упадут туда, в этот огонь, если не будут осторожны». И тогда вы будете искать пути выхода из этого дома, как бы сбежать, спастись из этого дома.

И сансара в точности подобна этому дому. До тех пор, пока вы не поймете природу страдания, которая пронизывает всю сансару, у вас не появится желание сбежать, освободиться из этого дома сансары. Поэтому Лама Цонкапа и сказал: «До тех пор, пока живые существа не поймут природу страдания, присущую сансаре, у них не породится желание освободиться из сансары». С этой целью Лама Цонкапа подробно описывал все объекты страдания, которые присущи сансаре, и на все эти аспекты, все эти темы нам нужно медитировать. Лама Цонкапа сказал, что если мы не будем размышлять о природе страдания сансары, у нас не породится Отречение, то есть желание освободиться от сансары.

Если мы не будем размышлять о Благородной Истине Источника страданий, то есть о том, каким образом, в силу чего мы возвращаемся в сансаре, мы не узнаем, как подсечь сансару под корень. Поэтому тщательные размышления о Благородной Истине Страдания и о Благородной Истине Источника страданий очень важны. Поэтому первые две Благородные Истины объясняются более подробно, чем вторые две Благородные Истины. И когда мы медитируем на Четыре Благородные Истины, то больше внимания нам нужно уделять медитации на Первую и Вторую Благородные Истины.

Итак, что касается тренировки на пути развития личности среднего уровня, то первым делом вам нужно породить в себе мысль об освобождении от сансары, вдохновение к освобождению от сансары. Подобное стремление называется Отречением. Что такое Отречение? Это чувство, которое у вас появляется благодаря углубленной медитации на Четыре Благородные Истины, это стремление, которое у вас появляется в результате такой медитации: «Как бы мне освободиться от этой сансары». И когда это чувство, желание достичь освобождения становится произвольным, спонтанным, это чувство будет называться Отречением.

Тема развития помысла об освобождении объясняется в двух частях. Первая – это определение помысла об освобождении. А вторая – это метод развития этого драгоценного помысла об освобождении от сансары, который называется Отречением. Так что, не думайте, что Отречение – это когда у вас много проблем, и вы хотите сбежать от всех этих проблем. Это не Отречение.

Итак, первая часть – определение помысла об освобождении.

Что такое определение? Вы должны точно знать, что такое освобождение, что такое нирвана. Сейчас мы больше углубимся в философию. Лама Цонкапа пишет, что освобождение означает «освобождение от оков». От каких оков? Это оковы загрязненной кармы и омрачений. Именно они сковывают нас. Загрязненная карма и омрачения подобны оковам, которые сковывают нас, и в силу этих цепей, этих оков мы перерождаемся в одном из трех миров. Мир делится не только на шесть миров, но и на три: это мир форм, мир без форм и мир желаний. С точки зрения так называемых шести уделов бытия, мы говорим о том, находясь под властью своих омрачений и загрязненной кармы, мы рождаемся в одном из шести уделов, или миров. Это мир богов, мир асуров, мир людей, мир животных, мир голодных духов и мир ада.

Итак, под властью своих омрачений и загрязненной кармы мы перерождаемся в одном из этих шести уделов бытия. С точки зрения способа рождения, мы рождаемся одним из четырех способов: это либо самопроизвольное рождение, либо рождение из материнской утробы, либо из яйца, либо из тепла и влаги. Итак, одним из этих четырех способов мы и перерождаемся в сансаре. Это называется оковы. А свобода от таких оков называется освобождением. Вынужденное, неконтролируемое перерождение в одном из трех миров сансары или в одном из шести уделов бытия одним из четырех способов рождения под влиянием загрязненной кармы и омрачений называется сансарой, или оковами. А когда мы сбрасываем с себя эти оковы омрачений и загрязненной кармы, то это называется освобождением, или нирваной.

Итак, нирвана – это не есть что-то внешнее. Нирвана – это освобождение от цепей вынужденного перерождения в сансаре под влиянием омрачений и загрязненной кармы. А развитие в себе стремления к освобождению от оков омрачений и загрязненной кармы называется помыслом об освобождении. Вы должны взращивать в себе именно такой помысел. Он называется Отречением. В этой связи приводится следующий пример. Тот пример, который я давал вам раньше: дом сансары, в котором горит нижний этаж. Вы находитесь на втором этаже, где пожара еще нет. Постепенно огонь перекинется и на верхние этажи этого здания. Рано или поздно, вы сгорите заживо, потому что сейчас вы находитесь в этом пылающем доме сансары.

Если вы не понимаете эту истинную природы сансары, в которой сейчас находитесь, вы думаете, что это чудное место для отдыха, то у вас никогда не появится мысль об освобождении из этого дома сансары. Вы будете продолжать расслабляться, загорать на пляже, ваше тело немного почернеет, и вы будете говорить: «Какое счастье!», увидев, как вы загорели, показывать свое тело друзьям с гордостью. Зачем радоваться, что ваше тело немного почернело? Когда-нибудь оно сгорит дотла, и тогда оно станет совсем черным, это уж точно. До тех пор, пока вы не осознаете своего истинного положения в этом доме, не поймете, что первый этаж этого здания горит в огне, и скоро загорится и второй этаж, и его пол обвалится, и вы рухнете в это пламя, до тех пор у вас не появится желания выбраться из этого дома.

Как только вы поймете свою ситуацию, у вас тут же появится желание выбраться из этого дома скорее. И точно так же, как только вы постигнете природу сансары, у вас тут же появится мысль об освобождении от сансары. Итак, чтобы породить в себе желание освободиться от сансары, для начала вы должны понять, что природа сансары – это страдание. Поэтому в «Четверосотнице» Арьядевы говорится: «Тот, кто не достиг еще отвращения от сансары, не может еще породить в себе желание освободиться от нее». Итак, здесь ясно говорится о том, что очень важно постичь природу страдания, присущую сансаре.

Почему, когда Будда давал учение о Четырех Благородных Истинах, он сначала объяснил Благородную Истину Страдания? Почему он не начал с изложения темы Благородной Истины Источника страданий? С точки зрения взаимосвязи причины и следствия, сначала нужно объяснять причины. Благородная Истина Источника страданий является причиной сансары. А Благородная Истина Страдания – есть следствие этой причины. Так что с точки зрения причинно-следственной взаимосвязи сначала Будда должен был рассказать о Благородной Истине Источника страданий и только потом изложить Благородную Истину Страдания. Почему он поступил наоборот? Почему Будда сказал: «Вот Благородная Истина Страдания, вот Благородная Истина Источника страданий, вот Благородная Истина Пресечения страданий, вот Благородная Истина Пути». Почему именно в такой последовательности Будда дал это учение? На это есть глубокие причины, как говорит Лама Цонкапа. На это есть два ответа: один краткий, другой расширенный.

Расширенный ответ такой. В том, что Будда сначала привел следствие, а потом его причину, содержится особое наставление для практики Дхармы. Именно по этой причине он поменял последовательность изложения всех тем. Я хотел бы, чтобы и бабушки знали обо всем этом. Потому что у всех вас очень чистая вера. Если вы еще и Дхарму будете хорошо понимать, это будет очень хорошо. Я буду молиться о том, чтобы в будущей жизни вы с самого детства блестяще знали буддийскую философию, и стали большими знатоками философии. И вам нужно опять в будущей жизни родиться в Калмыкии, чтобы возродить буддизм в Калмыкии. А дедушки не такие ответственные, как вы. Дедушек больше интересует пить водку и смотреть футбол. На вас, бабушек, ложится основная ответственность за возрождение буддизма в Калмыкии. Молодому поколению не очень-то интересно возрождать буддизм. Их больше интересует временное счастье, танцы, гуляние туда-сюда, и также они находятся под большим влиянием европейской культуры.

Вот, например, мне кажется, что сейчас здесь больше находится русских людей, чем бурят, калмыков и тувинцев. Так что, видите: русские люди уже поняли, насколько у вас богатые традиции, культура, и сами заинтересовались этим. И они заинтересовались буддизмом не потому, что я продемонстрировал им какое-то

чудо. Они заинтересовались буддизмом, послушав учение по буддийской философии, включив свои мозги, они поняли, что в буддизме есть то, чего нет ни в одной другой религии. Они стали буддистами вовсе не потому, что тибетцы, калмыки или буряты очень популярны сейчас, очень модны во всем мире. Нет, мы не популярные люди. Но нашей религии присуща глубинная философия, поэтому они ею заинтересовались.

Если вы сейчас потеряете бдительность и упустите этот момент, то в будущем вам придется обращаться к русским людям с просьбой дать вам учение по буддизму. И тогда вашим предкам станет немного стыдно за вас: у вас была одна драгоценная вещь, и ее вы тоже упустили, и теперь вам приходится выпрашивать ее у других. Его Святейшество Далай-лама сказал то же самое тибетцам, его слова я сейчас повторяю вам, калмыкам, а также бурятам и тувинцам. Люди приехали издалека, а вы, калмыки, живете рядом, но вас сюда пришло немного. Но все равно, людей много, так что ничего страшного. Но у большинства калмыков интереса к Дхарме очень мало. Поэтому, бабушки, вы обязательно должны переродиться в Калмыкии, чтобы возродить буддизм.

Следующий ответ – подробный, расширенный ответ. Лама Цонкапа объяснял, почему Будда поменял последовательность изложения Первой и Второй Благородных Истин. Лама Цонкапа сказал следующее: «Если бы Будда первым делом не изложил учение о природе страдания сансары, то живые существа продолжали бы пребывать в заблуждении, они бы думали по-прежнему, что сансара – это очень приятное место, где можно развлекаться, получать удовольствие. Одна из основных причин, почему мы до сих пор находимся в сансаре, – то, что нам кажется, будто сансара – это то место, где можно испытать счастье. Поэтому мы по-прежнему ищем счастья в сансаре. Это обман. У нас существует очень много заблуждений, но первоочередное наше заблуждение – это то, что мы страдание принимаем за счастье. В сансаре нет никакого настоящего счастья, а мы полагаем, что в сансаре счастье есть. Это наша первая ошибка.

Второе наше заблуждение состоит в том, что уродство мы считаем красотой. В сансаре нет ничего красивого, в сансаре все уродливо. А мы думаем, что это красиво. Возьмем любой привлекательный объект. Если этот объект перестанет умываться по утрам, пять-десять дней он не будет приводить себя в порядок, позволит проявиться своей природе во всей ее красе, то начнется дурной запах изо рта, всякие нечистоты потекут из глаз, ушей. А живот наш – это вообще фабрика по производству мочи и экскрементов. Возьмем любую часть нашего тела: это кость, покрытая мясом, плотью, и сверху все это закрыто кожей. Так что вся красота у нас только в коже. Но если мы возьмем кожу отдельно от всего остального и посмотрим на нее, то она тоже уродлива. Из-за непонимания всего этого мы считаем, что мы должны жениться, родить детей и так далее – это тоже становится очередной цепью, которая приковывает нас к сансаре. Итак, второе заблуждение: считать уродство красотой. Это тоже заблуждение.

Третье заблуждение: считать непостоянное постоянным. Еще одно заблуждение: отсутствие самобытия считать самобытием. Итак, все эти объекты мы видим именно так: извращенно, искаженно. Сансара видится нам как счастье. Но это лишь видимость, в сансаре нет никакого настоящего счастья. Желанные объекты кажутся нам красивыми, но в действительности они лишены красоты, они состоят из тридцати шести нечистых составляющих. Если причина такова, то и результат будет аналогичный. Если нечто состоит из тридцати шести грязных вещей, то как это нечто может быть прекрасным? Но когда мы видим это, то забываем, что стало причиной этого. Из-за этой ложной видимости мы влечемся к этим желанным объектам и дальше планируем пребывать в сансаре, нисколько не желая освободиться от сансары. В первую очередь мы страдаем оттого, что мы не можем получить эти желаемые объекты, которые состоят из тридцати шести нечистых элементов.

Возьмем какого-нибудь парня. Парень в первую очередь страдает оттого, что у него нет жены или подруги, а девушка страдает, что у нее нет мужа или друга. И когда они мечтают об этом, то думают, что друг или подруга очень красивы по своей природе. Такой менталитет у всех людей нашей планеты. И это заблуждение

разделяют все живые существа нашего мира. Не понимая, что является истинной природой того или иного объекта, они обманываются, они вводят себя в заблуждение. И из-за этого возвращаются в сансаре. Что-то я вспомнил, хотел вам сказать, но забыл... Наверное, у вас не было кармы услышать это. Но тем, кто уже женат, не надо слишком сильно концентрироваться на уродстве своей жены.

Вообще-то, медитация на безобразии человеческого тела предназначена для монахов, а не для мирян. Для вас – ладно, это не имеет такого значения, но, главное, не считайте это источником счастья. И, вообще, не надо слишком сильно привязываться. Когда вы женитесь или выходите замуж, для вас самое главное – это поддерживать своего мужа или жену в трудные времена. Не надо жениться или выходить замуж из-за привязанности. Делайте это из чувства чистой любви к другому человеку. Если вы женитесь на ком-то лишь из-за внешней привлекательности этого человека, лишь из-за привязанности, влечения к его телу, к его внешнему виду, то подобная страсть у вас очень быстро пройдет, подобное отношение недолговечно. Потому что красота подобна цветку, который очень быстро увядает. Поэтому женщины не должны выходить замуж за мужчин, которых очень привлекает их тело. Лучше выходить замуж за тех, кого привлекают их внутренние качества. Тело очень быстро постареет, изменится, и тогда они потеряют к вам интерес и женятся на ком-нибудь другом. В России и Калмыкии есть много мужчин, которые рассказывают: «Это моя пятая жена...» Их привлекает внешний вид, они не заглядывают женщине в душу. Поэтому когда она теряет свою внешнюю привлекательность или что-то в ней меняется, она перестает их интересовать.

Что касается брака, то очень важно в первую очередь ценить внутренние качества своего супруга или супруги, тогда ваши отношения будут более долговечными. Здесь Лама Цонкапа, объясняя этот ответ, опять цитирует «Четверосотницу», труд Арьядевы. Цитата здесь такая: «В океане страданий сансары нет истинного счастья. Дитя, ты тонешь в этом океане сансары. Почему же ты ее не боишься?» Поэтому, на самом деле, если вам чего и стоит бояться, так это вынужденного перерождения в сансаре в оковах омрачений и загрязненной кармы, вот этого бояться надо по-настоящему.

Мы перерождаемся в сансаре с безначальных времен, и каждый раз мы не знаем, где родимся в следующий раз. В каждое новое рождение нас забрасывает ветер нашей кармы и омрачений. Это просто ужасно. Например, вас похитили какие-то злые люди и везут вас из одного места в другое, и вы не знаете, куда вас везут, и очень боитесь. В сансаре мы такие же беспомощные пленники: у нас нет ни малейшей свободы выбора. Потому что эти похитители – загрязненная карма и омрачения – могут увезти нас куда угодно. Они могут увезти вас в ад, могут увезти вас в мир животных, мир голодных духов. У нас нет ни малейшей свободы выбора. Мы вынуждены туда за ними плестись. Вот этого вам бояться надо. И точно так же, как мы боимся этих похитителей и злоумышленников, нам следует бояться своих омрачений и загрязненной кармы.

Надо постоянно думать: «Как бы мне освободиться от оков загрязненной кармы и омрачений». Чтобы развить в себе это чувство – как бы мне освободиться от сансары – мы должны подробным образом узнать о том, что такое сансара, и почему она неотделима от природы страдания. Чем более подробно вы будете узнавать об этом, тем более естественно и произвольно у вас будет появляться желание освободиться из этой сансары. Поэтому Будда в первую очередь говорил о Благородной Истине Страдания, чтобы мы могли понять природу страдания сансары.

Когда вы поймете, что сансаре присуще только страдание, что природой сансары является страдание, вы зададитесь вопросом, что же является причиной страданий. Точно так же, как если вы больны туберкулезом, то сначала вы должны точно установить, что вы больны туберкулезом, то есть, сначала очень важна диагностика, диагноз. Итак, понимание Благородной Истины Страдания – это диагноз сансары. Когда вы узнаете свой диагноз, чем вы страдаете, на следующем этапе вы можете задаться вопросом, что послужило причиной этой болезни. Все это подобно установлению Благородной Истины Источника страданий.

В-третьих, у вас в уме возникнет следующий вопрос: возможно ли освободить сознание от этих омрачений, возможно ли освободиться от этой болезни? И с помощью анализа вы сможете установить, прийти к выводу, что от сансары освободиться можно. В Ламрime это не объясняется очень подробно. Доказательство того, что освобождение, в принципе, возможно, более подробно освещается в труде «Праманаварттика» Дхармакирти. Лама Цонкапа в своем труде «Ламрим Ченмо» не освещает эту тему подробно, потому что предполагает, что те, кто знакомится с его текстом, уже предварительно изучили труд «Праманаварттика». Но так как вы его не знаете, не читали «Праманаварттику», я объясню вам это немного поподробнее.

Когда мы собираемся все вместе на ретрит, у меня предоставляется возможность более полно поговорить об учении, которое не содержится в каких-то известных текстах. Те из вас, кто читает по-английски, могли ознакомиться с большим разнообразием книг по Дхарме на английском языке. Однако они, наверное, заметили, что некоторые учения, которые я вам даю, не найти даже в этих английских текстах, там нет таких подробных наставлений по некоторым темам. Я освещаю некоторые темы более подробно, потому что мне кажется, что они более важны, чем другие. Когда Учителя ездят в другие страны и дают там учение, они ограничены во времени и не могут дать очень подробные наставления. Очень часто они дают какие-то общие наставления. Если вы будете читать очень много похожих книг по Дхарме, где темы излагаются в общих чертах, то вам грозит опасность вообще потерять интерес к этой теме. Поэтому необходимо также получать подробное учение по какой-то конкретной теме. Итак, на основе «Абхисамайяламкары» и «Праманаварттики» я дам вам более глубокое, более философское учение о Четырех Благородных Истинах.

Итак, наш ум, полностью свободный от омрачений, называется нирваной. Теперь нам нужно доказать, возможно ли это – полностью освободить свой ум от омрачений, или это невозможно. Наш ум в оковах негативной кармы и омрачений называется сансара. Наш ум, полностью свободный от омрачений, называется нирвана. Даже если в этом уме остаются семена негативной кармы, но ум полностью очищен от омрачений, эти семена подобны сухим зернам, которые никогда не прорастут. Поэтому вы освобождаетесь от сансары. Полностью очиститься от всей негативной кармы очень тяжело, потому что мы накопили ее невероятное количество с безначальных времен. Например, Архат (Победоносный) – это тот, кто полностью свободен от омрачений, но у этого существа все еще остаются отпечатки, или следы негативной кармы.

В «Праманаварттике» говорится, что если мы будем заниматься только очищением негативной кармы, с помощью одного лишь этого средства невозможно освободиться от сансары, потому что у нас невероятное, колоссальное количество негативной кармы, мы просто не в состоянии всю ее очистить. Мы способны очистить какие-то грубые уровни, наслоения негативной кармы, которые препятствуют нашему достижению реализаций. Это мы можем очистить. Но полностью очистить всю негативную карму просто невозможно, точнее, это очень трудно. Строго говоря, это возможно, но очень трудно. Если вместо этого вы приложите усилия к тому, чтобы устранить омрачения, даже если у вас останется негативная карма, она не будет проявляться, потому что эти негативные кармические отпечатки станут сухими зёрнами, которые просто не могут прорасти без воды.

На этом мы сейчас остановимся. У меня такой обычай: я люблю останавливаться, когда вам становится интересно. Когда разгорается интерес, я на этом прерываю, чтобы у вас в дальнейшем было все больше и больше желания получать учение. Лама Цонкапа в наставлениях по медитации Шаматха говорит: «Когда медитация на Шаматху начинает приносить вам удовольствие, вы должны в этом месте прерваться». Из-за того, что мы остановились на том месте, когда вам интересно, у вас будет психологически снова и снова возникать желание продолжить это занятие. Если вы медитируете до упада, пока вы не утомитесь, то когда наступает время следующей сессии, у вас нет желания ее начинать.

То, что я вам сейчас говорю, вы должны слушать очень внимательно. «Праманаварттика» - это очень важные наставления: если вы будете заниматься только очищением негативной кармы, это будет

неискусно с вашей стороны, это не принесет желаемого результата. Поэтому помимо очищения негативной кармы очень важно приложить усилия к устранению омрачений. Когда омрачения устранены, то даже если у вас останется негативная карма, то она превратится в сухие зерна, она не принесет результатов. Поэтому если взять устранение омрачений и очищение негативной кармы, то больше усилий вы должны направлять именно на устранение омрачений. Очищать негативную карму – это хорошо. Но больше вы должны стараться устранять омрачения.