

Я очень рад приветствовать вас сегодня здесь, на нашем ретрите, на четвертом дне нашего курса. Есть один геше, наш современник, он живет в Тибете, неизвестно, он умер, или еще жив. Люди прозвали его Геше Ламримпа. И я слышал, что в основном он учил Ламриму. Он и сам медитировал на Ламрим все время, и раз в году он проводил курс по Ламриму жителям Лхасы, давал учение по Ламриму в течение месяца. В наши дни китайцы обычно против того, чтобы в Тибете давалось буддийское учение, да еще широкой публике. Но для него они сделали исключение, потому что учение геше Ламримпа очень помогало людям, заставляло людей менять свое мышление, и поэтому китайские власти, китайские военные не возражали против проведения его курсов по Ламриму. Я слышал, что даже некоторые китайские солдаты, военнослужащие ходили на этот курс и получали у него учение.

У него была такая традиция: ежегодно в течение месяца он давал людям обширный курс по Ламриму, а остальные одиннадцать месяцев он сам медитировал, и в это время уже не давал учения. И на этот ежегодный месячный курс по Ламриму стекались люди со всего Тибета. Многие, многие тысячи людей. И когда он давал учение, то учил он на своем собственном опыте. Также он руководил людьми в медитации, проводил медитации. Геше Ламримпа говорил, что если у человека высокие заслуги, то, прослушав полный курс по Ламриму, этот человек достигает некоторой реализации. Это правда. Если вы получите полный курс по Ламриму, то вы достигнете какой-то реализации, ваш ум станет совершенно иным, не таким, как раньше. Он станет прочным, устойчивым, сильным, добрым. Это реализация. Не думайте, что реализация – это если вы после ретрита по Ламриму вдруг полетите по небу или обретете ясновидение.

Кхедруб Ринпоче, ученик Ламы Цонкапы, говорил: «В наши дни люди думают, что духовная реализация – это обрести способность летать или какие-то другие сверхъестественные способности. Но это не реализация. Птицы тоже умеют летать, ну и что в них особенного?» Если человек вдруг полетит по небу, может быть, в течение трех дней люди будут потрясены, будут показывать на него пальцем: «Глядите – вон человек летит!» Через три дня, на четвертый день они увидят летящего человека и уже махнут на него рукой и скажут: «Да, пусть себе летит. Он всегда летает». Когда появились первые самолеты, люди сначала очень удивлялись, увидев их в небе, выходили из домов, чтобы на них посмотреть. Я помню, когда я был ребенком, мы все выбегали из домов, когда летел самолет, и говорили: «Надо же, вон самолет летит!» Но потом самолеты стали летать постоянно, и люди перестали их замечать, единственное, что начали жаловаться на шум: «Шумно пролетает самолет». И также, если и вы полетите, то скоро это наскучит людям, они привыкнут и будут говорить: «Ну, летает, что здесь особенного, птицы тоже летают». Это не реализация.

Кроме того, какой смысл в том, чтобы читать чужие мысли? У всех сансарических существ, находящихся под властью омрачений, мысли примерно одинаковые. Чуть-чуть склонности разные, а так примерно одно и то же они думают. По характеру все чуть-чуть разные, но по большому счету все люди действуют и мыслят под влиянием своего неведения, привязанности и гнева. Три яда порождают все наши мысли, и эти три яда также порождают множество негативных эмоций. Мы хотим счастья, но не хотим создавать причины для счастья. Мы не желаем страдать, но при этом не желаем и избавиться от причин страданий.

Что такое настоящая духовная реализация? По словам Кхедруба Ринпоче, настоящая духовная реализация происходит тогда, когда благодаря слушанию учения и медитации у вас уменьшается одно негативное состояние ума, а ему на смену вырастает одно позитивное, благое качество ума. А это уже небольшая реализация. Я могу вам точно сказать, что во время учения по Ламриму у всех появляются небольшие реализации. Но стабильная, нерушимая реализация, такая реализация, как реализация преданности Учителю, реализация непостоянства и смерти, драгоценности человеческой жизни, прибежища и так далее, возникает только у тех людей, у которых очень большие заслуги. И, например,

некоторые люди с большими заслугами, когда они слушают учение о страданиях сансары, о природе страданий, которые присущи сансаре, то у них возникает естественное отвращение к сансаре и само собой возникает очень сильное желание освободиться от сансары, а это очень хорошая реализация. Но, как бы то ни было, какого-то уровня реализации вы в ходе этих учений, несомненно, достигнете. Так что, радуйтесь. Если бы я дал вам посвящение, то я не был бы уверен, достигнете вы реализаций благодаря этому посвящению, или нет. Но посвящение откладывает в вашем сознании некоторый отпечаток тантры, это тоже очень хорошо.

В Тибете как-то было два Учителя. Оба были очень высокорезализованными Учителями. Один Учитель давал очень много посвящений. А другой – как я – не любил давать посвящения. Но оба они были в равной степени реализованными и обладали большим состраданием, большим состраданием к людям. И вот однажды тот Учитель, который не любил давать посвящений, спросил Учителя, который все время давал посвящения: «Зачем ты даешь столько посвящений людям? Они же не подходят, они не годятся для практики». И этот второй Учитель, обладающий великим состраданием, великий бодхисаттва сказал: «Да, я знаю, что они не годны для этой практики. Я знаю, что если после этого посвящения они не будут как следует практиковать, они попадут в ад. Я это знаю. Если бы они не попадали в ад, благодаря тому, что не получают посвящения, я бы не давал им посвящений. Однако, все равно, даже если они не будут получать посвящений, они накапливают столько негативной кармы, что им грозит большая опасность попасть в ад. Так что лучше попасть в ад из-за тантры, попасть в ад с тантрическим отпечатком, чем просто так попасть в ад». Так что, подумайте об этом как следует, здесь есть свой смысл.

Да, действительно, если, получив много посвящений, вы не практикуете, как следует, если вы нарушаете коренные тантрические обеты, то вам грозит большая опасность попасть в ад. Как говорится, практика тантры подобна бамбуковому стволу, в который вползла змея. Есть только два пути – либо вверх, либо вниз, третьего варианта нет. Но, что касается посвящения Калачакры, то она дается ради отпечатка, здесь вам опасаться нечего. Богдо Геген не даст вам никаких обязательств после этого посвящения. Посвящение Калачакры получают даже маленькие дети. Если вы получаете другие тантрические посвящения, после этого вам очень важно выполнять обязательства, обязательную практику, не нарушать. И есть еще один аргумент в пользу тантры: после того, как вы получите тантрическое посвящение, будете выполнять свою обязательную практику, то после этого вы в течение семнадцати жизней вы встретитесь с Буддой Ваджрадхарой. Даже если вы попадете в ад в каком-то из рождений, это все равно произойдет. И вы будете продолжать встречаться с практикой тантры и практиковать ее, потому что у вас будет этот тантрический отпечаток в сознании. А это большое преимущество. Поэтому этот Бодхисаттва придерживался принципа, что, наоборот, полезно давать посвящения, и давал их открыто.

Ну, это хорошо – некоторые Учителя дают посвящения открыто, публично, некоторые не дают. Другие Учителя больше делают упор на то, что важно сначала хорошо подготовиться к тантре. Не думайте, что есть какое-то противоречие между первым и вторым подходом – у каждого из Учителей есть свои причины. Когда Лама Цонкапа давал учение, он делал очень большой упор на понимание Дхармы, призывал в первую очередь понять Дхарму. Когда давал учение Миларепа, он, с другой стороны, призывал людей углубиться в медитацию, делал большой акцент на медитации, и между ними нет противоречий. Поскольку мы склонны очень быстро впадать в одну из двух крайностей, они помогали нам не впасть ни в одну из этих крайностей своим подходом, своими учениями.

«Медитировать очень важно, – говорил Лама Цонкапа, – но, прежде, чем вы начнете медитировать, вы должны понять, как медитировать». Но если вы только учитесь, как медитировать, и никогда не медитируете, то это тоже пустая трата времени. Это все равно, что набрать очень много лекарств,

держат их в руках, показывают их другим, а самому не принимают эти лекарства. А когда люди будут приходить к вам, вы будете только показывать им лекарства, чтобы произвести на них впечатление: «Это такое-то лекарство, это такое-то», но сами принимать их не будете. Это тоже ошибка. Очень важно, чтобы эти два процесса шли параллельно. Не бойтесь тантры – это тоже крайность. Но не считайте тантру легкой практикой – это вторая крайность. И не принимайте, как должное, тантрические посвящения. Это тоже крайность.

Одни мои ученики слишком боятся тантры – это неверно. Зачем вам бояться тантры? Тантра – это невероятное учение, потрясающее учение, учение, которое является большей редкостью, чем будда. Когда придет Будда Майтрея, он не будет давать учения тантры. Лишь немногие из тысячи будд, которые должны прийти к нам в течение этой эпохи, будут давать тантрическое учение. Так что, получить тантрическое посвящение, отпечаток тантры в сознании – это очень большая удача, огромная удача. Если у вас не останется отпечатка тантры в сознании, то вы в дальнейшем не сможете получать тантрическое учение. Но с другой стороны – не надо слишком легко относиться к тантре, воспринимать ее, как нечто само собой разумеющееся, не требующее большой работы – это ошибка. А если вы, получив тантрическое посвящение, не будете практиковать, как следует, и попадете на пятнадцать жизненных сроков в ад, и просидите все это время в аду, это тоже ведь будет для вас большой проблемой. Даже один день в аду невозможно прожить – это невыносимо. Так что, будьте осторожны и с этим. Но с другой стороны – получите вы или не получите посвящение тантры – это не самое главное. Главное – это иметь прибежище в сердце и во время смерти принять прибежище, и умереть с прибежищем в сердце – тогда вы точно не родитесь в следующей жизни в низших мирах – в одной следующей жизни. Это общий совет. Подумайте о нем, в нем есть свой смысл.

А еще одна группа моих учеников очень много разных посвящений получает все время, так и рвется получать разные посвящения. Они коллекционируют эти посвящения, как антиквариат. Это тоже ошибка. Посвящение Калачакры вы можете получить, как благословение, а потом получить посвящение в тантру одного божества или двух божеств, и практикуйте. Не надо получать кучу разных посвящений разных божеств. Потому что потом вы даже не сможете сосчитать, посвящения скольких божеств вы имеете. А как вы сможете выполнять обязательства по всем этим тантрам, если забудете какие посвящения у вас есть? Так что очень важно прислушаться к совету индийских махасиддхов. Махасиддхи Индии говорили: «Вы, тибетцы, практикуете тантры сотен божеств, но не достигаете реализации ни одного божества. Мы же, индийские мастера, практикуем одно божество, опираемся на одно божество, но в результате достигаем реализации сотен божеств». Подумайте и об этом совете, он очень полезен. Так что, я вам советую все-таки получить посвящение в тантру, но иметь посвящение одного или двух божеств, или трех, и практиковать их. Трех достаточно. Ну, потом, когда у вас станет больше силы, больше времени – тогда хорошо, можно и четыре. А для меня, вообще говоря, даже три и четыре божества – это слишком много. Я все думаю – как же вы умудряетесь обязательства соблюдать по всем этим божествам?

Когда Его Святейшество Далай-лама давал посвящение в тантру Хеваджры, он предупредил, что не даст обязательств по практике Хеваджры, и тогда я получил это посвящение. Если бы Его Святейшество сказал, что даст обязательства, то я бы не стал его получать. Я очень почитаю Хеваджру, но у меня уже есть посвящение Ямантаки и других божеств, мне достаточно ежедневных обязательств, поэтому я бы не стал получать еще одно. Когда Его Святейшество давал предварительное учение перед посвящением в Дхарамсале, он, может быть, заметил, что я не хочу получать это посвящение, если оно повлечет за собой обязательства, поэтому заранее предупредил, что не будет давать обязательств по Хеваджре. Он сказал: «Вы можете прийти и просто получить это посвящение ради отпечатка». И тогда я пришел. Я тоже, в общем, довольно-таки твердолобый в этом отношении – даже если Его Святейшество Далай-

лама дает посвящение, но если еще одно обязательство оно мне добавит, я все равно не стал бы его получать.

*Вопрос:* Посвящения, которые мы получаем, не являются подлинными, потому что мы не имеем Бодхичитты, значит и обязательства, которые мы на себя берем, тоже не являются подлинными, это правда?

*Ответ:* Без Бодхичитты вы действительно не можете получить полное посвящение, но какой-то уровень посвящения вы все же получаете. Поэтому обязательства и обеты вы должны соблюдать. Вы действительно должны понимать, что без Бодхичитты вы не сможете получить полное тантрическое посвящение. Только люди, обладающие Бодхичиттой, могут получить полное посвящение, таков основной критерий. Когда человек, обладающий Бодхичиттой, получает посвящение в тантру, он вступает на первый путь – путь накопления раздела тантры.

Махаяна делится на сутру и тантру. Есть путь махаяны раздела сутры и путь махаяны раздела тантры. Для того, чтобы вступить на первый путь – путь накопления в тантре, вы должны не только породить в себе Бодхичитту, но и получить полное тантрическое посвящение. Когда вы порождаете в себе Бодхичитту, вы вступаете на первый махаянский путь раздела сутры. Он называется путь накопления. Но вы тем самым не встали на первый путь махаяны раздела тантры. Критерий вступления на первый путь тантры – получение полного посвящения, помимо Бодхичитты. Когда, помимо Бодхичитты, вы еще получили полное тантрическое посвящение, то вступили на первый путь тантры. Если вы не вступили на путь накопления в тантре, то для вас невозможны еще остальные тантрические реализации.

Если без Бодхичитты вы будете развивать в себе туммо, то, может, и добьетесь какого-то жара в области пупка, но это не будет тантрическая реализация, это будет даже небуддийская реализация. Небуддисты тоже занимаются подобными практиками. Добиться внутреннего жара, туммо, не так-то трудно, вы просто должны, применяя особые техники, визуализировать огонь в центральном канале, пупочной чакре, и постепенно вы начинаете ощущать тепло. Не думайте, что это тантрическая реализация. Без Бодхичитты вы не можете получить полное тантрическое посвящение, и, тем более, не можете вступить на первый путь тантры. Но, когда вы обретете спонтанное чувство Бодхичитты и получите полное тантрическое посвящение с этим чувством Бодхичитты, тогда вы вступите на первый тантрический путь накопления. После этого вам нужно заняться практикой керим или практикой стадии порождения, потому что без практики керим заниматься практикой дзогрима или стадии завершения, невозможно.

Существуют также и разные уровни практики керим: грубая стадия керим, тонкая стадия керим. Что касается дзогрим, то я не могу говорить об этой стадии подробно, так как не имею права это делать здесь, но в дзогриме есть пять стадий. В каждой тантре, кроме того, есть своя практика дзогрим. Суть у них одна, но методы и техники, которые используются в этих практиках, немного отличаются. Например, дзогрим в четырех йогах Ямантаки – это просто невероятная практика. В тантре Калачакры шесть йог.

А теперь вернемся к практическому учению, которое действительно для вас полезно. Сейчас мы немного с вами обсудили, какие самые лучшие магазины в Америке. А сейчас поговорим о том, где лучше ходить по магазинам в России. В особенности, в Элисте, где что можно купить. Это практически полезно для вас. Сначала побольше узнайте о том месте, где вы живете, где вы находитесь прямо сейчас. Это идет на пользу. А потом, когда вы приедете в другое место, осваивайтесь на новом месте более подробно. Используйте эту информацию. А сейчас нам надо больше стараться не переродиться в низших мирах. А также больше стараться освободиться от сансары.

Итак, шесть страданий можно по-другому назвать шесть недостатков сансары. И первое страдание, первый недостаток сансары в том, что она ненадежна. В ней все неопределенно. Она очень неопределенна. Ни один объект в сансаре не является надежным, не надо на него полагаться. Поэтому многие Учителя и говорят: «Не полагайтесь на сансарические объекты – они крайне ненадежны». Все сансарические объекты похожи на прекрасные замки, сделанные из льда. Пока небо пасмурно, пока солнце не светит, они стоят, но когда на небо выйдет солнце, они растают и превратятся в воду. Каким бы красивым ни был ледяной дворец, по своей природе это вода. И точно также, какими бы прекрасными ни были сансарические объекты, по природе своей они – страдание. Итак, вы можете использовать сансарические объекты, но не надо опираться на них.

Второй недостаток сансары – это страдание от ненасытности или неудовлетворенности. Сколько бы вы ни использовали те или иные сансарические объекты, они не приносят вам удовлетворения. Вы должны понимать, что все сансарические объекты подобны соленой воде. Чем больше вы пьете этой соленой воды, тем больше у вас жажда, а эта вода никогда не насытит вашу жажду. Думайте об этом вновь и вновь, это очень полезно. Мы полагаем, что сансарические объекты принесут нам удовлетворение, насыщение, и поэтому гоняемся за ними, стремимся к ним, и когда мы получаем их, то не чувствуем удовлетворения, потому что они как соленая вода. Соленая вода никогда не утолит вашу жажду, она лишь усилит вашу жажду.

Получать удовольствие в сансаре, все равно, что расчесывать рану на руке. Когда вы чешете эту рану, вы испытываете некоторые приятные ощущения, но рана становится все больше и больше. Поэтому Шантидева сказал: «Почесывание раны принесет вам небольшое счастье, но гораздо приятнее не иметь раны вообще». Это очень глубокие слова. Те люди, которые понимают, что язва или рана на руке – это опасное явление, вместо того, чтобы все время чесать ее, лучше вылечат ее, и тогда она полностью исчезнет. И когда она пропадет, у человека будет настоящее счастье. Поэтому получение удовольствия в сансаре, наслаждение сансарическим счастьем подобно расчесыванию раны. Но иногда, когда у вас слишком чешется, можно немножко почесать, чуть-чуть почесали, и достаточно. Иногда вы не можете остановиться – вы все чешете, чешете, и рана разрастается. С такой силой, прямо отчаянно чешете. Последите за собой – иногда вы поступаете именно так. А когда вы ее расчесали до предела, она начинает болеть. Вы с таким блаженством, с таким удовольствием расчесываете эту рану в течение одного дня, двух дней, вы все чешете, чешете, не можете остановиться, а потом, когда вы прекращаете, она начинает болеть. Два дня удовольствия, такого удовольствия, влекут за собой год или два депрессии. Поэтому все вы хотите счастья, но не умеете получать удовольствие.

Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть счастья, чтобы испытывать счастье. Все хотят счастья, я хочу счастья – в этом нет ничего плохого. Не думайте, что если человек становится буддийским монахом, значит, он уже не хочет быть счастливым – это заблуждение. Я стал монахом только потому, что я хочу настоящего счастья. Мы практикуем и изучаем буддизм исключительно ради счастья, чтобы стать счастливыми. Не думайте, что буддизм – это значит отказаться от всего счастья и только сидеть и страдать. Иногда вы проецируете на буддизм, на буддийских монахов христианские стереотипы: «Если он буддийский монах, значит, он должен во всем себе отказывать, заниматься умерщвлением плоти и все время страдать. Это нельзя, это нельзя». Для практика буддизма – буддийского монаха или монахини – нет ничего плохого, чтобы получать счастье, замечательно испытывать счастье, но мудрое счастье, по-мудрому это делать, а не по-дурачки.

Пить водку, например, что в этом счастливого? Это глупо. Вкуса никакого у нее нет. Это дурацкое наслаждение, никакого счастья не приносит. Я хочу испытывать счастье, но водка меня совершенно не интересует. Жена, дети, дом, машина меня тоже не интересуют. Как бы завести жену, детей, купить дом и так далее – это все мысли только о себе. Ну зачем так себя вести? Это тоже не правильно. Когда вы

занимаетесь таким исследованием счастья, то рано или поздно вы поймете, что такое настоящее счастье. Настоящее счастье – это когда в уме становится все меньше и меньше омрачений. Ум становится все более и более спокойным. Вот это вот возрастающее очищение от омрачений вашего ума, возрастающий покой ума, приносит вам возрастающее счастье. Это действительно счастье, настоящее счастье. Когда ум все время спокоен и безмятежен – счастлив.

А когда из-за впечатков, которые у меня сохранились с прошлой жизни, какая-то моя рана начинает чесаться, я не начинаю яростно расчесывать ее ногтями, я немножко ее поглажу, холодной водичкой на нее побрызгаю. Я брызгаю на нее холодной водой, а потом немного поглаживаю пальцем. Остужаю рану, накладываю на нее лекарство. Поглаживая ее, я говорю: «Ничего, я найду от тебя противоядие – мудрость, познающую пустоту, и это противоядие полностью тебя излечит. Пока у меня его нет. У меня есть немного водички, я водичкой тебя пока побрызгаю». И рана так стихает и перестает меня беспокоить. Рана начинает чесаться, когда вы сидите слишком близко к огню, поэтому не приближайтесь к огню слишком близко, это ошибка. Слушайте повнимательнее то, что я вам сейчас говорю, я на примере, на аналогии объясняю сейчас вам многие вещи.

Васубандху сказал: «До тех пор, пока мы не познали напрямую пустоту, у нас не будет противоядия от омрачений». Как же нам лучше всего на этом этапе справляться с омрачениями? Васубандху на это говорит: «Омрачения возникают в силу шести условий». Если вы не будете сталкиваться с этими шестью условиями, омрачения не будут у вас проявляться, они будут как сухие зерна в вашем уме. Вам хочется узнать об этих шести условиях? Вот это принесет вам практическую пользу.

Первое условие: омрачения возникают, когда вы находитесь вблизи от объекта, порождающего омрачения. Если вы находитесь слишком близко от объекта привязанности, объекта гнева, то, поскольку в нашем уме есть отпечатки омрачений, идущие из прошлых жизней, то приближение к соответствующим объектам проявляется и является условием, которое проявляет в нас эти омрачения. То есть, это точно так же, как вы с раной на руке садитесь близко к огню, и от жара, от близости огня ваша рана начинает чесаться. Тогда вы волей-неволей начинаете ее чесать, хоть вам и не хочется этого. Потому что вы попали в такие условия, у вас не осталось другого выбора. Вы сели слишком близко к огню, у вас зачесалась рана, вы тянетесь к этой ране и волей-неволей начинаете ее чесать. А потом вы жалеете и говорите: «Какой я плохой, зачем я так поступил?»

Итак, первое условие – это близость к объекту омрачения. Например, если вы не хотите пить водку, лучше всего не общайтесь с людьми, которые пьют водку. Это ведь хорошо. И то же самое с другими омрачениями. Если вы хотите бороться со своей привязанностью, вы должны держаться подальше от тех объектов, которые вызывают у вас привязанность. И то же самое относится и к гневу.

Второе условие проявления омрачений – говорить об объекте омрачений. Разговаривать об объекте желаний, об объекте гнева, и тому подобное. Это тоже неправильно. Когда вы говорите об этих объектах, у вас сами собой возникают и желание, влечение, и гнев, и другие омрачения. Например, если вы собираетесь втроем и начинаете обсуждать, как какой-то человек делает что-то неправильно, то в итоге вы все трое разозлитесь на этого человека. Сначала вы не очень гневаетесь, достаточно спокойно говорите об этом человеке, но по мере того, как вы все больше и больше обсуждаете, что он плохого натворил, у вас все разгорается и разгорается чувство гнева на него, и в итоге у всех троих у вас лица багровеют от гнева. Итак, разговоры об омрачениях – это тоже условия порождения омрачений.

И то же самое применимо и в обратном случае, с точки зрения разговоров о Дхарме. У нас не только отпечатки омрачений в сознании, но у нас у всех есть и отпечатки Дхармы. Поэтому для того, чтобы эти позитивные качества у нас в уме проявились, очень важно, во-первых, как первое условие, находиться

вблизи от объекта, вызывающего позитивные эмоции, позитивные качества. Поэтому, вначале для вас важно часто бывать в Дхарма-центре, ходить на лекции, на ретриты, это и есть тот самый объект позитивного настроения ума. Здесь вам нетрудно породить позитивный настрой ума, потому что здесь все благоприятствующие для этого условия. А на вашей работе, куда вы ходите каждый день, нет таких условий, нет таких объектов, поэтому там вам трудно быть хорошими. Все это сильно связано с причинами и условиями.

Еще одно условие проявления позитивных качеств ума – это разговаривать о Дхарме, разговаривать о Бодхичитте, об отречении. Чем больше вы обсуждаете Дхарму, тем легче вам породить в себе позитивные состояния ума. Например, когда вы узнаете о том, какие деяния совершал тот или иной Бодхисаттва, читаете жизнеописания Бодхисаттв, обсуждаете дела этих Бодхисаттв, говорите о них, то у вас у самих появляется желание вести себя как этот Бодхисаттва, последовать его примеру. То, что справедливо для омрачений, то справедливо и для позитивного настроения ума. Механизм один и тот же. Васубандху был очень великим Учителем, он был очень практичен, он сам проэкспериментировал на собственном опыте со всеми этими вещами и объяснял уже исходя из результатов своих экспериментов.

Третье условие проявления омрачений – думать об объекте, вызывающем омрачения, снова и снова. Чем больше вы думаете об объекте, вызывающем омрачения, тем больше у вас возникает омрачений. Это вполне ясно, понятно. Например, вы сидите и смотрите телевизор, и кто-то входит в комнату и говорит: «А Олег говорит про тебя то-то и то-то». И вы начинаете обдумывать, обдумывать снова и снова, думать о словах этого Олега. А обдумывание – это как раз и есть медитация. Это как аналитическая медитация. Вы прокручиваете эти слова все снова и снова в своей голове: «Значит, он сказал про меня то-то и то-то. В прошлый раз он сказал то-то и то-то. А два года назад он ведь тоже говорил про меня то-то и то-то». И чем больше вы об этом думаете, тем постепенно у вас усиливаются омрачения. Потом у вас краснеет лицо. И это совершенно понятно, очевидно – если вы проверите себя, то убедитесь в этом на своем собственном опыте.

Во-первых, вам надо как бы заткнуть уши в отношении всего, что касается объекта, вызывающего у вас омрачения. То есть, если эта информация уже проникнет к вам в голову, вы начнете об этом думать. И, во-вторых, вы не должны об этом думать. Во-первых, вы не должны об этом слышать, а во-вторых, вы не должны об этом думать. Махатма Ганди дал учение о трех обезьянах. Он нарисовал трех обезьян: одна сильно зажала своими лапами глаза, вторая сидит, заткнув лапами уши, а третья – рот. Эти обезьяны не говорят, что не надо ничего видеть, слышать и говорить, они говорят: «Не смотри на зло. Не смотри на плохие объекты, не смотри на объекты желания, на объекты влечения, на объекты, вызывающие омрачения, поскольку если ты будешь смотреть на них, эти омрачения возникнут». Вторая обезьяна всем своим видом говорит: «Не слушай зло», то есть, не слушай ничего про объекты, вызывающие омрачения. Третья обезьяна, у которой зажат лапами рот, говорит: «Не говори зло». Это означает: «Не говори об объекте, вызывающем омрачения».

Что касается позитивной стороны, для того, чтобы породить в себе позитивный настрой ума, надо наоборот, все вновь и вновь размышлять на позитивные темы. Вместо того, чтобы копаться в своих омрачениях, обдумывая всякую ерунду в голове, когда вы лежите, отдыхаете, думайте больше об отречении, о Бодхичитте, о драгоценности человеческой жизни, о непостоянстве и смерти. Если вы не получили подробного учения по Ламриму, то вам по сути не о чем думать. «Я умру, я умру» - это не помогает. Но Ламрим предоставит вам богатейший материал для обдумывания, для размышления. То есть, вы будете, допустим, думать о трех реальных ситуациях своей жизни, думать о том, что говорит по этому поводу Будда, что происходит в вашей жизни, как это соотносится с вашей жизнью, можете ли вы подтвердить истинность слов Будды на своем опыте. Вы выясняете, что действительно, да, то, что говорит Будда, совпадает с вашим жизненным опытом. Когда у вас в результате появляется уверенность,

убежденность в этом, у вас начинают литься слезы из глаз, и вы говорите: «Как же это правильно, это истинная правда». И при этом вы не сидите в позе медитации, вы лежите, но все равно, вы занимаетесь самой настоящей медитацией.

Для духовной практики совершенно не обязательно сидеть все время прямо, с прямой спиной, стучать в дамару, колокольчик, законопатив все двери и окна. Когда вы совершаете негативную карму, вам же необязательно сидеть с прямой спиной в строгой позе. Вы же не садитесь в позу медитации и не говорите: «Все, теперь я должен заняться практикой негативной кармы». Вы можете накапливать негативную карму и лёжа, в любом положении, и во время просмотра телевизора. Когда вы смотрите телевизор, вы зачастую создаете очень сильную негативную карму. Вы сидите, смотрите телевизор будто бы, а в это время на самом деле думаете: «А-а, Олег такой-сякой, он сделал то-то и то-то, натворил то-то и то-то, а теперь еще и про меня вот что болтает!» Вы при этом медитируете, но мирской, не дхармической медитацией. А когда со стороны на вас смотрят люди, им кажется, что вы смотрите телевизор. Но вы не видите вообще того, что происходит на экране. Дети, которые бегают туда-сюда по квартире, вообще вам не мешают. У вас отличная концентрация. Вот этот навык, это искусство вы должны применить в Дхарме. Когда вы смотрите телевизор, когда вы видите различные образы, события на экране, все это должно напоминать вам о Дхарме.

Например, когда я смотрю телевизор, смотрю кино какое-нибудь, и в нем человек делает что-то хорошее для других, и другие счастливы, радуются, мне это напоминает о бодхичитте. Я думаю: «Вот, этот человек сделал другим небольшое благо, принес небольшую пользу, и как они этому рады, а если бы он принес им большое благо, как они были бы счастливы!» И это практика Дхармы. Когда на экране люди убивают друг друга, вредят друг другу, то становится очевидным, что ими в это время руководят себялюбие, омрачения, и я думаю о том, как вредоносно себялюбие, о том, как вредоносны омрачения. Я думаю, что если бы я находился под властью себялюбия и омрачений, я бы тоже так бы вёл себя, как они. И я даю себе обещание в будущем больше никогда не попадать в такое омрачённое состояние, потому что это очень опасно. Замечательно! Со стороны людям кажется, что вы смотрите телевизор, но вы на самом деле практикуете Дхарму.

Один монгольский геше, а может быть, даже и калмыцкий геше, который жил в Тибете, всё время лежал. Это был великий мастер, но большую часть времени он проводил в положении лёжа. Один раз к нему в гости пришли какие-то особые высокопоставленные люди, и тогда к нему в комнату вошли ученики и сказали: «Учитель, пожалуйста, встаньте, сейчас к вам придут очень важные персоны». «Ну, какая разница, пускай себе приходят», - сказал он, не двигаясь. Когда они вошли к нему в комнату, он встретил их лёжа, и они спросили его: «Вы больны?» «Нет, я не болен, тело моё не болеет, но ум мой очень болеет. Я пытаюсь вылечить его, но это нелегко». Они не поняли, о чем он, собственно, говорит. И ушли. А ученикам стало очень стыдно за своего Учителя, и они обратились к нему: «Учитель, пожалуйста, больше так не делайте». А практиковал он тоже всегда лёжа. И ученики его однажды попросили: «Учитель, пожалуйста, ну не практикуйте лёжа, так не положено». А тогда он спросил: «Что, разве обязательно практиковать сидя?» «Да, да, конечно, сказали ученики, так положено». И тогда он им сказал: «А если я лежа убью вшу на своем теле, это будет негативной кармой или не будет?» «Да, это будет негативной кармой», - сказали они. «Если я могу создавать негативную карму лежа, то почему я не могу создавать и позитивную карму лежа?» - спросил он.

«Основная буддийская практика, - сказал он, - это накопление позитивной кармы и очищение негативной. Это применение противоядий от омрачений. Будда же не говорил ничего о том, что, для того, чтобы применять противоядия, обязательно надо сесть и выпрямить спину. Он не говорил, что для этого вы должны предварительно закрыть все двери и окна, поставить перед собой колокольчик и дамару и написать табличку на двери: «Я в ретрите, не беспокоить. Я выйду из ретрита только тогда-то».



Потом вы выйдете из ретрита и будете вести себя, как совершенно смиренное существо. Это тоже самообман. Итак, этот Учитель старался на своем примере показать людям, что практику Дхармы также можно и нужно выполнять и неформально, в неформальных условиях. А потом этот монгольский геше (или калмыцкий) отправился в горы медитировать.

Сейчас я вам больше историй буду рассказывать. В историях много глубокого смысла. В последнее время вы слышите от меня только о страданиях, вы немножко устали, а я хочу, чтобы вы немного расслабились. Итак, этот геше большую часть времени сидел в горах и медитировал. А у него было много учеников, но он от них сбежал в горы. Великие Учителя, как он, сбегают от своих учеников, удаляются в одиночную медитацию, и живут там очень просто, очень аскетично. Однажды геше спустился в город, чтобы добыть себе пропитание, и горожане спросили у него: «А вы умеете делать подношение сергим?» Он сказал: «Ну, я вообще-то плохо делаю сергим, но если вы меня просите, то я сделаю». И тогда эти люди сказали ему: «Ой, пожалуйста, придите к нам домой и сделайте подношение сергим для очищения нашего дома от всего неблагоприятного, от всех препятствий – мы снабдим вас провизией для вашей медитации». «Хорошо», - сказал он, но у него не было с собой ни колокольчика, ни ваджры, точнее, были, но он скрывал их от всех.

Настоящие практики тантры прячут от всех свои тантрические атрибуты. Только собаки претворяются тиграми, чтобы устрашать окружающих. Тигры же уверены в своих силах и им не нужно претворяться. И этот геше вёл себя так, как будто он и не тигр вовсе. Потому, что если вы – тигр, то зачем вам всем кричать, что вы – тигр. В общем, он пришёл к ним в дом. Люди посмотрели – он не принес с собой ни колокольчика, ни дамару, ни ваджры, и даже текста с собой ритуального он не принёс. Зато у него было понимание пустоты. И, произнеся мантру пустоты, он погрузился в созерцание абсолютной реальности и длительное время пребывал в нем, а потом силою своего сосредоточения преобразовал субстанцию подношения в чистый нектар. А потом он сказал: «Ну, я не умею по всем правилам делать подношение сергим, поэтому все вы, сабадки, духи местности, вставайте в очередь и подходите ко мне по одному, а я буду вам наливать нектар. Вы пейте, а я буду вам наливать». И стал лить. Вместо того, чтобы петь всякие ритуальные тексты, он говорил обычным языком: «Пейте, а я буду наливать, пейте, а я буду наливать». Эти хозяева дома схватились за голову и стали говорить: «Ой, зачем же мы его пригласили-то!» Эти хозяева испугались, что местные духи на них разгневаются.

В Тибете очень много оракулов, и все с ними советуются постоянно. И вот, прошел месяц, и когда местный оракул, который жил в этой местности, вошел в транс, в тело этого медиума вошел местный дух, защитник той местности. И вот эти люди пришли поговорить с этим защитником местности и обратились к нему с извинениями: «Простите, пожалуйста, в прошлом месяце мы неправильно делали вам подношение сергим, этот монах вообще ничего не знал о сергиме, а на будущий месяц мы пригласим очень хорошего монаха, и он хорошие подношения вам сделает». На это этот защитник местности сказал: «Нет, нет, нет, нам других монахов не надо, нам нужен только этот святой человек. Он напоил нас настоящим нектаром. Такого нектара мы еще никогда не пили. Пожалуйста, отныне просите только его, чтобы он делал подношение сергим».

Настоящий сергим – это понимание пустоты. С помощью своего понимания пустоты вы можете все превратить в нектар. Итак, если вы в Калмыкии хотите пригласить кого-то к себе в дом сделать подношение сергим, вы должны приглашать именно таких мастеров. Калден Лама мне рассказывал, что иногда он в Индии посещал дома тибетцев и читал молитвы в домах по их заказу. И вот, иногда, когда он приходил с такими большими ритуальными инструментами, большим колокольчиком, в который он громко звонил, дамару, в который он громко бил во время ритуала, тибетцы все благоговели, поклонялись ему во время ритуала, кланялись со сложенными руками. Но если он делал по-настоящему правильную практику без всех этих внешних атрибутов, они не понимали, что его практика хороша.

Хозяева очень радовались, когда он громко делал практику, и приглашали его в следующий раз прийти и сделать такую же практику.

Теперь я расскажу вам историю про Другпа Кюнле. Другпа Кюнле – великий йогин Тибета. Однажды Другпа Кунли явился в Таши Лунгпо – резиденцию Панчен-ламы. Накануне ночью Панчен-ламе приснился сон, что Другпа Кюнле пришел в Таши Лунгпо. На следующее утро, рано утром Панчен-лама сказал всем своим помощникам: «Сегодня в Таши Лунгпо придет необычный человек, вы не препятствуйте ему, пусть он делает то, что сочтет нужным. И вот, в Таши Лунгпо явился Другпа Кюнле. Пришел он в таком виде: одна штанина была у него задрана, другая опущена, на одной ноге был ботинок, а другой он тащил за спиной на шнурке. И вот так он пришел в Таши Лунгпо. Явившись туда он сказал: «Сегодня я хочу сделать подношение монахам этого монастыря Таши Лунгпо». «А-а, наверное, про этого человека говорил Панчен-лама,- подумали они, - он действительно, какой-то необычный». «Ну, хорошо», - сказали они. Таши Лунгпо – очень большой был монастырь, там было очень много монахов. И вот Другпа Кюнле пришел на кухню и вытащил из своей сумки маленький мешочек из крысиной шкуры, в котором была маленькая горстка риса. В другом таком же крысином мешочке – маленький кусочек масла, в третьем – горстка цампы, несколько маленьких кусочков мяса. На кухне служителям он сказал: «Разведите такой же большой огонь, какой обычно вы делаете».

В Таши Лунгпо была очень большая кухня. Когда на спину ослам навьючивается хворост для сжигания, то они прямо с этим хворостом входят помещение, являющееся очагом. Другпа Кюнле сказал, чтобы они там развели огромный костер и поставили на него два огромных котла: один для похлебки, один для чая. В один большой котел он вывалил содержимое своего маленького мешочка из крысиной шкурки, в другой котел – то же самое, а потом попросил закрыть их крышкой. И двух поваров он попросил: «Не открывайте крышки котлов, пока я не вернусь. А если откроете, то я вас накажу». Они были удивлены – чего это он так говорит? И он ушел. Через час он вернулся. В его отсутствие тот повар, который отвечал за чай, очень перепугался. Он подумал: «Как же так – что же будет-то, если мы не сможем накормить монахов?» Он решил приоткрыть крышку котла и посмотреть, что там происходит. И когда он открыл, то увидел, что со дна котла почти до поверхности доходит чай, который все возрастает и возрастает в котле, очень приятно пахнущий замечательный чай. Увидев это, он тут же закрыл крышку, но чай уже больше не поднялся доверху. И тогда пришел Другпа Кюнле.

Повар, который отвечал за похлебку, расслабился и решил: «Раз Панчен-лама сказал не мешать этому человеку, то и не буду мешать – пускай с этим котлом будь что будет, даже если все сгорит – пусть сгорит». А когда пришел Другпа Кюнле, он заглянул в котел с похлебкой и увидел, что котел до краев заполнен замечательной похлебкой и похвалил этого повара, сказал: «Молодец». А когда он открыл котел с чаем, то увидел, что немного не хватает до верха этого чая. После чего он дал пощечину этому поваренку, который отвечал за чай, и свернул ему голову набок, и, говорят, что по сей день все монахи, которые отвечают за чай в Таши Лунгпо, у них немножко искривлена шея, свернута набок голова. Но не все время, а только когда они чай идут готовить на кухню, у них как-то голова поворачивается набок, и они не могут ее повернуть назад, а когда уходят с кухни, то она становится нормальной, как раньше. Я не уверен, что это правда, но я про это слышал. Может быть, и так.

Ну, и вот, монахам сделали подношение похлебки, чая. Посреди всего этого собрания председательствовал Панчен-лама на высоком троне, и в зал вошел Другпа Кюнле, как главный спонсор, в окружении монахов. Один ботинок у него по-прежнему был перекинут через плечо на шнурке. Когда он увидел Панчен-ламу, он не стал перед ним делать простирания, чтоб показать, что у них равные реализации. Внутри Другпа Кюнле и Панчен-лама очень друг друга уважали, но внешне не проявляли. И тогда Другпа Кюнле сказал: «Я хочу сделать тебе, Панчен-лама, очень большое подношение, потому что ты приносишь пользу многим живым существам. Этот подарок принесет тебе пользу». И тогда он встал

ногами на стол, который находился перед тронем Панчен-ламы, все монахи уже были вне себя от злости. А Панчен-лама спокойно сидел, улыбался. Потом Другпа Кюнле снял штаны и покакал на стол. И его какашка была очень красивая по форме, как торма. После чего он взял благовонную палочку и воткнул в самую вершину своего дерьма. «Это тебе подарок, Панчен-лама», - сказал он.

Потом он обратился к монахам в первом ряду и спросил первого: «Ты кто?» «Я – кхемпо этого монастыря», - сказал монах. Кхемпо – это настоятель. «Хорошо, тебе подарок должен быть дороже», - сказал он и два раза пукнул в его сторону. Кхемпо был вне себя – он прямо в нос ему два раза пукнул! Кенпо был вне себя, зажал нос от отвращения. Потом он спросил второго: «А ты кто?» Он сказал: «Я – мунзен, ведущий молитв». «О-о, тебе надо два подарка сделать», - сказал Другпа Кюнле, и точно также два раза пукнул ему в нос. Тот тоже разозлился и зажал нос.

Все молодые, маленькие монахи держались за животы от смеха, а все старшие монахи были очень злы на Друпа Кунли. Когда маленькие монахи увидели, что то же самое произошло с главным наставником по дисциплине, они еще больше обрадовались. Тот же самый вопрос задал и наставнику по дисциплине, он спросил его: «Ты кто?» Он ответил: «Я – наставник по дисциплине». «Получай свои два подарка». И тот тоже очень разозлился и тоже зажал себе нос. И постепенно очередь дошла до маленьких монахов, и он им сказал: «Ну, хорошо, вы не титулованные особы, вам достаточно по одному подарку получить». И каждый из них получил по своему пуку. И маленькие монахи очень радовались, никто из них не зажимал нос, и только смеялись. «Все, я завершил свои подношения, - сказал Другпа Кюнле, - мне пора идти». И ушел. Тогда Панчен-лама сказал монахам: «Сейчас закройте этот храм и отдайте ключ мне, пусть он будет у меня, а завтра утром вновь соберемся здесь».

На следующее утро, когда все они вошли в храм, Панчен-лама отпер дверь, они увидели, что все храмовое помещение наполнилось необычайно приятным изысканным ароматом, а экскременты на столе у Панчен-ламы превратились в золото. Говорят, эта реликвия из чистого золота до сих пор хранится в Таши Лунгпо. Она используется как подставка для благовоний. А что касается монахов, то от старших монахов никакого аромата не исходило, а от молодых монахов стал исходить очень приятный запах, все молодые монахи стали благоухать.

После этого Другпа Кюнле покинул Таши Лунгпо и пришел в округ Пари. Губернатор этого округа был очень жадный, очень эгоистичный человек, и Другпа Кюнле решил его проучить. И вот, Другпа Кюнле по своему обыкновению так странновато шел своей походкой по улице, и, когда он встретил этого губернатора, то не оказал ему никаких знаков почтения. Губернатору не понравилось поведение этого человека, Другпа Кюнле, и он его спросил: «Откуда ты пришел?» «Я пришел сзади», - сказал он. «А куда ты идешь?» - спросил он у него. «Иду туда, куда глядит мое лицо». «А кто ты?», - спросил он. «Я человек», - сказал Другпа Кюнле. И тогда губернатор окончательно разозлился. «Я губернатор, - сказал он, - почему ты меня не уважаешь?» «Я уважаю только трех существ, - сказал Другпа Кюнле, - я уважаю только Будду, Дхарму и Сангху, а остальных не уважаю». Тогда губернатор совсем вышел из себя. «Я накажу тебя! – закричал он, - ты что, меня не боишься?» «Я не боюсь тебя, - сказал Другпа Кюнле, - я боюсь только одного, негативной кармы, вот ее я очень боюсь. И так же я боюсь омрачений. Тебя-то чего мне бояться?» Тогда губернатор окончательно рассвирепел. Он приказал связать Другпа Кюнле, раздеть его и дать ему много ударов плетью. Причем двое должны были стегать его плетью. С одной стороны один человек и с другой стороны. И он сел смотреть на все это представление.

Другпа Кюнле просто лежал на земле, оставаясь очень спокойным, расслабленным и сказал: «Если ты не жалеешь об этом, то мне все равно». А губернатор был настолько зол на Другпа Кюнле, что просил, чтобы его отстегали как можно сильнее. Но когда Другпа Кюнле ударили плеткой, Другпа Кюнле никакой боли не почувствовал, губернатор ее почувствовал. Губернатор завопил: «Ой-ой-ой!» «Бейте,

бейте!» - кричал Другпа Кюнле. «Не бейте, не бейте!» - кричал губернатор. А Другпа Кюнле кричал: «Бейте, бейте!» И они его били и продолжали бить. Губернатор просто уже подпрыгивать стал от боли на месте: «Перестаньте бить!» «Странно – что случилось с нашим губернатором, - подумали его прислужники, - С ума, может быть, он сошел?»

И тогда у губернатора зародилось подозрение, что этот странный человек – на самом деле Другпа Кюнле. И тогда он сложил почтительно ладони перед ним и спросил: «Ты – Другпа Кюнле?» «Да, люди зовут меня Другпа Кюнле», - сказал он. «Ой, простите меня», - сказал он и стал простираться перед ним. «Ты же меня наказал, высек меня, - сказал Другпа Кюнле, - мне недостаточно простираний». «Что сделать, чтобы загладить свою вину?» «Отныне ты не должен вредить ни одному живому существу, - сказал Другпа Кюнле, - и тебе надо прочесть сто тысяч такой-то мантры, сто тысяч такой-то мантры». В общем, он дал ему задание прочесть очень много сотен тысяч разных мантр. «А то твои раны на спине так никогда и не заживут. Если же ты сделаешь все то, что я тебе говорю, тогда твои раны заживут». Но в предыдущей жизни этот губернатор на самом деле был учеником Другпа Кюнле. А отношения с Учителем могут складываться таким образом, что если уж вы завязали отношения «Учитель-ученик», то Учитель жизнь за жизнью будет приходить, он даже может приходить к одному ученику, чтобы помочь ему одному в некоторых ситуациях.

Когда какой-либо человек делает подношение людям чаем и так далее, очень важно посвящать заслуги благоденствию и счастью, удаче этого человека. Такова традиция – посвящать заслуги, так что не пейте этот чай, предварительно не посвящая заслуги. Пусть жизнь за жизнью этот человек не расстаётся с Дхармой, пусть его всегда благословляют будды и бодхисаттвы. Пусть желания этого щедрого человека всегда будут исполняться. Это очень важно.

