

Я очень рад вновь видеть вас сегодня. В первую очередь мне хотелось бы всех вас поздравить с новым годом. Я надеюсь, что вместе с ушедшим 2004 годом в прошлое также отойдут все те неприятности, что происходили в прошлом году, уйдут из жизни каждого из вас, и новый, 2005 год принесет вам успех и благоденствие, успех именно в духовной практике, а не в чем-либо еще. Развитие ума гораздо важнее, чем все остальное. Вы должны каждый год и каждый день постараться делать все возможное, чтобы меняться к лучшему.

Очень важно бороться со своим эгоизмом. Именно эгоизм является вашим врагом, больше никто другой. Если вы укротите свое себялюбие, то даже если кто-то будет утверждать, что он ваш враг, этот человек не будет являться врагом для вас, для вас он будет замечательным помощником в духовной практике, отличной сауной для ума, бесплатной сауной.

Нашему телу тоже нужна сауна. Сауна укрепляет тело. Ментальная сауна делает ум крепким, поэтому надо говорить «спасибо». За обычную сауну надо платить, за ментальную сауну деньги платить не нужно. Сейчас в Москве, России много бесплатных саун. Вы им должны говорить: «О, спасибо, вы очень добрый». Но с другой стороны необязательно там все время сидеть, это глупо. Сидите в сауне, сколько вы можете. Когда вам становится слишком жарко, выйдите ненадолго, отдохните, потом вернитесь обратно. Ум тоже устроен так, что когда вам становится слишком жарко в ментальной сауне, вам нужно сказать: «Я хочу немножко отдохнуть, потом я вернусь».

Поэтому не надо никого судить, судите только самих себя. Будда сказал: «Только я – тот, кто обладает всеведением, способен познать и вынести суждение об уме других людей и определить, кто прав, кто неправ, а обычным людям лучше не судить других». Вы знаете собственный ум, поэтому о себе вы можете выносить суждение. Но если вы замечаете даже в себе какие-то очень негативные эмоции, то не надо делать вывода, что вы очень плохой человек, это тоже будет неправильно. Это будет подобно тому, как вы, приехав в Москву, застанете дождь в Москве, и решите, что в Москве все время дождь, поэтому в Москве все время плохая погода. Это тоже неверное суждение. В Москве иногда идет дождь, а иногда погода хорошая, иногда снег идет, иногда слишком сильный ветер. Таков же ваш ум, он подобен московской погоде. Иногда он добрый – русские люди иногда слишком добры. Когда добрые, то слишком добрые, а потом становитесь недобрыми, вот так не нужно себя вести. Не надо быть слишком добрым, но и слишком недобрым человеком тоже не нужно быть. Всегда нужно быть одинаковым.

Я слышал, что русские мужчины, когда сидят в сауне и напиваются там водки, становятся очень добрыми. А насчет русских женщин я не знаю, когда, в каких ситуациях они становятся очень добрыми. Может быть, если муж готовит какую-то еду вместо жены, на кухне хозяйничает, тогда жена становится очень доброй. Как бы то ни было, не надо становиться слишком добрым, вы не сможете удержать это состояние надолго. Доброта подобна марафонцу, который бежит дистанцию. Если вы становитесь слишком добрым, это означает, что вы слишком быстро побежали, и ваш бензин скоро кончится. Наша марафонская дистанция очень длинна, она вовсе не коротка, она будет длиться жизнь за жизнью, жизнь за жизнью. Итак, ваша доброта в вашей духовной практике должна быть подобна искусству правильно пробежать марафонскую дистанцию, вы должны бежать неторопливо, но главное непрерывно, не останавливаясь.

Помните, что поскольку все вы, здесь присутствующие, приняли обеты бодхичитты, если вы откажетесь хотя бы от одного живого существа, вы уже нарушили свой обет бодхичитты. Потому что если из общего числа живых существ убрать хотя бы одного человека, то это уже не будут все живые существа. Как говорится, очень легко быть добрым к своим родственникам и друзьям, но очень трудно быть добрым по отношению к своему врагу, который оскорбляет вас. Поэтому когда речь заходит о вашем враге, который говорит о вас дурное, вот здесь вы должны проявлять еще большую доброту, чем по отношению к кому-либо другому, потому что это труднее. Доброта, которую вы проявляете к своим друзьям и родственникам, смешана у вас с привязанностью, поэтому вам гораздо легче быть добрыми к этим людям. Но вот по отношению к врагу это будет уже чистая любовь, чистое сострадание, без привязанности, поэтому так трудно породить в себе эти чувства. Если вы способны почувствовать те же самые любовь и сострадание по отношению к вашему врагу, когда он, допустим, он стоит перед вами и говорит неприятные вещи, оскорбляет вас, то это означает, что вы настоящий практик лоджонга, тренировки ума.

Вопрос в том, как посмотреть на ситуацию: можно посмотреть с двух разных сторон. Если человека, который говорит вам какие-то плохие вещи, который вас оскорбляет, вы видите с негативной стороны, то вам очень легко почувствовать к нему гнев. В буддизме считается, что у каждого объекта есть две стороны: позитивная и негативная. И даже у вашего врага есть эти две стороны. Хорошо начинать с визуализации. Сначала вы должны стараться представить перед собой своего врага. На первых порах это не в реальности с вами происходит, а вы просто представляете на уровне вашего воображения. Это будет очень хорошо, как тренировка футболистов перед игрой. Футболист тренируется до настоящей игры. Представляет, обдумывает, что он будет делать в различных ситуациях во время игры. Он сначала много тренируется, а потом во время настоящей игры может забить гол.

Буддийская медитация, особенно та, которая связана с визуализацией, вначале очень полезна. Для того чтобы эта практика стала для вас очень эффективной, вначале вы должны представлять перед собой с одной стороны своих друзей, а с другой стороны своих врагов, а себя представляйте как незаинтересованное, третье лицо. Я занимаюсь этой визуализацией, делаю такую практику, и она мне очень полезна в моей повседневной, реальной жизни. Зачем делить людей на группы? «Одного я люблю, другого – нет» – это глупые мысли. Если один человек будет хвалить Будду, делать ему массаж, а второй будет оскорблять и резать Его тело, то Будда будет чувствовать абсолютно одинаковые любовь и сострадание к этим двум людям.

Итак, в качестве основы для этой практики вы должны представить эти две категории людей, это как бы основа для практики тренировки ума. Сначала подумайте о группе своих друзей: «Почему в моем уме я так близок к этим людям?» И вы на это ответите: «Потому что они добры ко мне. Ну, хорошо, – говорите вы, – может быть, они добры в данный момент, но в прошлом они тоже ведь мне много раз вредили, и в будущем они могут опять изменить свое отношение ко мне и начать говорить обо мне плохо, кто знает, зачем же такая привязанность к ним».

Затем вы обращаетесь к категории своих врагов: «Почему я их ненавижу? Причина простая – потому что они говорят обо мне плохо». Но вы исследуйте, все время ли они говорят о вас плохо или нет. Нет. «В прошлом они были моими матерями, они сделали мне очень много добра, они даже жертвовали своей жизнью ради моего счастья, а в настоящий же момент они просто из-за неведения говорят обо мне что-то плохое. Они говорят так, потому что думают, что эти слова помогут им стать счастливыми. Если действительно плохие слова обо мне сделают их счастливыми, то замечательно, пусть они будут счастливы».

Я так сам думаю все время, и для меня это очень полезно. Если кто-то говорит: «О, Геше-ла, о вас тот или иной человек говорит такие вот плохие вещи», я говорю: «Ну, если то, что они обо мне говорят, сделает их счастливыми, то пусть они будут счастливы». Чем больше человек скажет, тем счастливее будет, – все. А наш ум концентрируется на нашем «я»: «Какой кошмар, я – геше, высокий мастер, все меня так уважают, а он – нет, меня все должны уважать». Этот глупый ход мыслей делает ум несчастным. С другой стороны, если он мне говорит, что я – собака, я собакой от этого не стану. Если он говорит мне: «Геше Тинлей – собака», и если завтра от этого я стану настоящей собакой, тогда я должен сказать: «Ты почему мне говорил «собака»? Сейчас я стал собакой из-за этого».

Если кто-то говорит: «Геше Тинлей – дурак», если я завтра стану дураком от этого, тогда я пойду в его дом и скажу: «Почему ты мне вчера сказал «дурак», я сейчас стал дураком. Больше так не говори, иначе я тебя побью». Оттого что вас кто-то обозвал дураком, вы дураком не станете.

Лама Цонкапа вкратце говорит об этом так: «Друзья могут превратиться во врагов, враги могут стать друзьями, нет ничего определенного в человеческих отношениях, поэтому зачем делить людей на группы, на категории». А самое драгоценное, что есть – это любовь по отношению к ним ко всем, совершенно безусловная любовь. Если вы испытываете к другим безусловное чувство любви, то в конечном итоге вы станете счастливы сами, и другие будут счастливы. Никогда не говорите людям: «Я тебя буду любить, если ты меня будешь любить. Ты должен меня уважать, если ты меня не будешь уважать, я тебя не буду любить». Это неправильно.

Когда ваш ум становится нейтральным, визуализируйте тогда своего самого злейшего, худшего врага. Затем представьте, что этот человек говорит вам или о вас плохо, представьте, что он говорит самые ужасные вещи, какие только вы можете себе представить, которые более всего задевают ваше эго. Если вы – женщина, то представьте себе, что этот мужчина говорит вам: «Ты уродливая, ты толстая, в общем, ты старая» – самые ужасные вещи, которые только может женщина услышать в свой адрес. Вот это называется «сауна». Уму неприятно, но очень полезно. А что касается меня лично, то мне надо представлять, как этот человек говорит: «Да, ты плохой учитель, ты обманываешь людей, твоё учение неинтересное, тебя очень интересуют деньги».

Таким образом, провизуализируйте все самые худшие и ужасные вещи, которые только вы можете услышать в свой адрес из уст этого человека. Если вы будете тренироваться таким образом, ваш ум постепенно привыкнет слышать ужасные оскорбления от этого визуализируемого вами человека. Когда вы мысленно слышите в свой адрес все эти

оскорбления, ваш ум должен быть настроен очень позитивно, вы должны думать: «Это очень полезно для развития моей внутренней силы, это как сауна».

Если вы вначале не понимаете, как полезна сауна, то у вас нет желания сидеть в парилке, вам слишком жарко там. Но чем больше вы убеждаетесь, что это полезно для здоровья, тем больше удовольствия вам начинает приносить сауна. Точно так же в древние времена учителя Кадампы получали удовольствие и наслаждения от страданий, страдания были для них замечательной бесплатной сауной, и это возможно, это достижимо. А если даже страдания начинают приносить вам удовольствие, то тогда сансара перестает быть для вас ужасным местом. Для того чтобы приносить благо, помогать живым существам в сансаре, вы будете готовы оставаться в сансаре много-много калп. Когда у вас появится такой настрой, такое состояние ума, «я готов без всякого сожаления оставаться в сансаре для того, чтобы калпами-калпами помогать живым существам, работать на благо живых существ», когда у вас появится такая решимость, тогда вы станете буддой очень быстро. Если вы хотите, с другой стороны, стать буддой очень быстро, с помощью практики тантры, то вы будете последним человеком, который станет буддой. Вы должны понимать, что если вам слишком не терпится стать буддой как можно быстрее, то наоборот вы станете буддой последним, это займет слишком много времени. Вот такой небольшой совет я хочу вам дать.

Итак, делайте такую визуализацию, т. е. мысленно представляйте себе такую ситуацию, при этом смотря на нее с позитивной стороны. И то, что вы визуализировали во время своей медитации, старайтесь применять на практике в своей повседневной жизни, старайтесь стать более терпимым человеком. Нет ни одной аскетической практики, которая была бы выше, чем проявлять терпение во всех трудных ситуациях. Если вы живете, как аскет, высоко в горах, без всяких удобств, в холоде, то с одной стороны это как бы на первый взгляд кажется, что это практика аскезы, но если при этом ваш ум не способен ничего терпеть, выносить, то тогда ваша практика не является настоящей аскетической практикой. Если вы там живете, потому что вам будет стыдно потерять свою какую-то репутацию, если вы жаждете славы, поэтому испытываете все эти лишения, то это самообман. Поэтому Шантидева и говорил, что лучшая аскеза – это практика терпения. Поэтому если вам кто-то что-то скажет, не надо в ответ строчить пулеметную очередь из слов. И не надо чиркать спичкой, зажигать огонь, когда вокруг разлито много бензина, а то будет взрыв.

А теперь «Сутра Сердца». Сначала я дам вам передачу «Сутры Сердца». Те из вас, кто уже получал передачу «Сутры Сердца», должны почувствовать, что в этот раз она еще больше укрепилась в вашем сознании. А те, кто раньше не получал, сегодня впервые получит от меня передачу этого тибетского оригинала. Представляйте меня в облике Авалокитешвары, у меня над головой представляйте Его Святейшество Далай-ламу в облике Будды Шакьямуни. Когда я буду делать передачу текста, представляйте, что она выходит у меня изо рта в виде белого света, который проникает в вас через ваш рот, опускается в ваше сердце и остается в вашем сердце в качестве чистой передачи «Сутры Сердца». (далее происходит передача текста)

А теперь, для того чтобы получить драгоценное учение по «Сутре Сердца», сначала породите в себе правильную мотивацию. Мотивация должна быть следующая: «Ради блага всех живых существ, для того чтобы помочь им, сначала я должен сам освободиться от всех омрачений. Если я сам не буду свободен от омрачений, то как я

могу помогать другим живым существам освобождаться от омрачений? А корень всех омрачений – это цепляние за истинность бытия. До тех пор пока я не устраню из своего сознания это ложное представление о вещах, т. е. неведение, я не смогу сам освободиться от омрачений. Потому что именно этот вид ошибочного сознания, т. е. цепляние за то, какими мы воспринимаем вещи, за их внешнюю видимость, как раз и называется неведением. До тех пор пока в сознании остается этот ошибочный, неверный способ восприятия, будут возникать и все остальные омрачения, потому что на основе этого у нас возникают привязанность, неприязнь, деление людей на друзей и врагов. Именно из-за такого постоянного разделения вы создаете карму, в основном это негативная карма, из-за этого вы большей частью перерождаетесь в низших мирах. Иногда вы создаете позитивную, благую карму, но и она также смешана с привязанностью, смешана с неведением. Из-за своего неведения вы считаете себя и живых существ самосущими и думаете, что создаете самосущую позитивную карму.

Но именно из-за такого ложного цепляния, какую бы позитивную карму вы ни создавали, эта позитивная карма также называется загрязненной, нечистой кармой. И какую бы благую карму вы ни создавали, если эта благая карма является загрязненной кармой, она становится причиной лишь очередного перерождения в сансаре, но она не становится причиной выхода из сансары. Поэтому если вы действуете под влиянием своего неведения, даже если вы создаете благую, позитивную карму, она все больше и больше будет ввергать вас в сансару. Да, она будет становиться причиной благоприятного рождения в мире людей, богов или полубогов, но это будет по-прежнему сансара. Поэтому, если вы находитесь под влиянием неведения, какую бы карму вы ни создавали, позитивную или негативную, эта карма будет ввергать вас в сансару. Вы должны понимать, что эта позитивная карма станет причиной страдания перемен, но не настоящего счастья.

Если вы создаете негативную карму, то это также загрязненная негативная карма. Любая негативная карма является также загрязненной, но не любая благая карма является загрязненной. Результатом негативной кармы является страдание от страданий, испытываемое в низших мирах. Негативная карма делится на два вида: это ввергающая негативная карма и завершающая негативная карма. Ввергающая негативная карма ввергнет вас в низшие миры. Она подобна зерну, которое прорастает в момент вашей смерти, и тогда вы родитесь там, куда определит вас эта негативная карма. Например, если вы кого-то обозвали в гневе собакой, то одним этим оскорбительным словом вы создали карму, потенциал для того, чтобы самому родиться собакой пятьсот раз. Это не мои выдумки, это реальный механизм негативной кармы, который четко описал Васубандху в своей «Абхидхармакоше». Когда одна эта ввергающая карма проявится, она может заставить вас пятьсот раз родиться собакой. Одно лишь кармическое зерно приведет к таким последствиям. Вы будете рождаться собакой, умирать, потом опять рождаться собакой, опять умирать, опять рождаться собакой – и так пятьсот раз может произойти, а может произойти три или пять раз.

Если вы накопили такую негативную карму, такое зерно посеяли, но потом почувствовали сожаление о том, что вы сделали, тогда эта карма ослабевает и ее потенция уже будет не пятьсот перерождений в облике собаки, а может быть, сто или меньше, четыреста. Когда вы по-настоящему производите очищение с помощью практики Ваджрасаттвы, потенциал кармы становится все слабее и слабее. И когда вы очень сильно начинаете делать практику очищения, то вот эти вот негативные кармические семена становятся такими слабыми, что они когда будут проявляться, а они должны

будут как-то проявиться, они проявятся лишь в виде легкой головной боли или дурного сна, либо могут образовываться на коже такие гнойники, вот как, например, у Майи было во время ретрита летом. Это кстати хороший признак – признак очищения. Если после того, как вы сделали практику Ваджрасаттвы, она никаких не принесла результатов, т. е. у вас даже голова не болела во время или после практики, и все прошло так гладко, может быть, это признак того, что вы вообще очищения никакого не произвели, либо вы настолько безупречно сделали практику очищения, что от вашей негативной кармы не осталось и следа. Так что тут могут быть два объяснения, вы сами решайте, какое из них имеет большее отношение к действительности. В монастырях говорится, что, если после того как вы прослушали комментарии по Праджняпарамите, у вас после этого в уме не осталось ни одного вопроса, то либо вы поняли все безупречно, либо вы вообще ничего не поняли.

Итак, мы говорили о ввергающей карме. Теперь мы поговорим о завершающей карме, о негативной завершающей карме. Страдания не только низших миров, но даже в человеческой жизни разнообразные страдания, болезни, которые мы испытываем, – все это является следствием негативной завершающей кармы. Когда мы говорим о позитивной карме, то здесь тоже есть свои классификации, есть, например, такое понятие, как неколебимая позитивная карма. Одна из них изменяющаяся позитивная карма, а другая неколебимая, неизменная позитивная карма. Вот эта изменяющаяся позитивная карма – это любая благая карма, которую мы накапливаем, не имея шаматхи, т. е. не имея однонаправленного сосредоточения. Все те ощущения удовольствия, которые мы испытываем, живя в мире людей или в мире богов, когда мы наслаждаемся пищей и т. п., – все это как бы приносит удовольствие, но это не настоящее удовольствие, а лишь страдание перемен. Страдание перемен и временное счастье – это тождественные понятия. Все страдание перемен можно назвать по-другому временным счастьем. Любое временное счастье также называется страданием перемен.

А что такое неколебимая карма? Когда вы после достижения шаматхи создаете карму, посредством достижения этого сосредоточения создаете карму для рождения в мире форм или без форм, то вот эта карма неколебима в том плане, что она проявится, даст свои плоды только в мире форм или в мире без форм. А вся остальная карма в соответствии с условиями, которые будут сопутствовать ее проявлению, может проявиться где угодно, поэтому ее называют переменной или изменяющейся. Поэтому вы должны понимать, что, какую бы карму вы ни создали под влиянием неведения, либо позитивную, либо негативную, в любом случае это будет загрязненная карма. Если вы создаете благую карму, если она загрязнена, то, где бы вы ни родились под воздействием этой кармы, в мире форм, без форм, в мире желаний, в любом случае это будет рождение в сансаре.

В учении о двенадцатичленной цепи взаимозависимого происхождения сказано: «Из-за неведения возникает карма, загрязненная карма». Загрязненная карма, благая или неблагая, в любом случае является причиной сансары. Эта карма откладывает отпечаток в сознании, третье звено в двенадцатичленной цепи. Сознание подобно полю, карма подобна семенам, которые мы сажаем в поле сознания. В силу этого возникает четвертое звено цепи «имя и форма». В предыдущей жизни **неведение, карма и сознание** рожают то, что мы называем **именем и формой** в этой жизни, а имя-форма – это эти наши пять психофизических совокупностей, или скандх. Пятое звено цепи: в силу имени и формы у нас возникают **опоры чувственного восприятия**. В силу этого возникает ощущение. В силу этого возникает **соприкосновение** сначала, а потом ощущение. В силу того, что возникает соприкосновение, контакт, возникает ощущение. Приятные ощущения

порождают привязанность, неприятное ощущение порождает гнев. И в силу этого вновь возникает множество омрачений. Из-за ощущений у нас усиливается **влечение**. У нас возникает влечение к приятному, влечение также к тому, чтобы отторгнуть от себя неприятное. Из-за этого влечения возникают все страдания «Санта-Барбары» в нашей жизни: страдания от неполучения желаемого объекта, страдания от получения, владения желаемым объектом и страдания от расставания с желанным объектом.

С того момента, как вы только появились в утробе у матери, как только у вас появились зачатки органов чувств, способность к чувственному восприятию, у вас были только опоры или основы для чувственного восприятия и потом – соприкосновение с объектами всех чувств. Затем ваши чувства стали все более и более грубыми. И затем, когда вы уже родились на белый свет, с момента рождения у вас уже появилась способность к приязни и неприязни, именно в силу ощущений. Поэтому, когда вы были младенцем, иногда вы плакали, иногда вы смеялись. Если вам что-то не нравилось, вы плакали, а когда вам что-то нравилось, вы смеялись, т. е. в силу ощущений вы были способны на эти две реакции. В тот момент вы до какой-то степени уже были способны испытывать и гнев, и привязанность. Когда вы хватали в ручку какой-то предмет и отказывались расстаться с ним, выпускать его из своей ручки, то это означает, что вы были привязаны к нему. А когда вы что-то отбрасывали, бросали подальше от себя, то у вас к этому было примешано уже чувство гнева, потому что вы не получали желанного объекта. Пока вам кто-нибудь не дал бы этот желанный объект, вы все продолжали бы отбрасывать от себя все эти предметы и плакать, вы знали только эти два приема.

Затем по мере того, как вы становились старше, росли, чувственное восприятие у вас становилось более активным, и ваши чувства все больше огрубевали. У вас становилось все больше концепций в голове, и вот тогда уже у вас с какого-то момента начались страдания Санта-Барбары: страдания от неполучения желаемого, страдания от расставания с желанным объектом, страдания от владения желанным объектом, и на протяжении всей жизни вы придумывали и придумываете кучу разных приемов, хитростей. Да и вся система образования, которая у нас существует, направлена на то, чтобы мы могли достичь каких-то желанных объектов. Экономика, политика, все это предназначено для того, чтобы мы могли достичь с помощью этого каких-то небольших, мелких желанных для нас объектов. Когда вы, наконец, получаете то, что хотели, это не решает ваших проблем, потому что у вас начинается страдание от того, что вы этим владеете.

Следующее звено в цепи – это **цепляние**. Цепляние гораздо опаснее, чем просто влечение, потому что здесь ваша привязанность уже доходит до такой степени, что вы говорите: «Если у меня этого не будет, я без этого не смогу жить. Это мне обязательно нужно, я или умру или получу это, другого пути нет». Так думать опасно.

Иногда получается так, что люди сначала немного любят друг друга, а потом их чувства усиливаются и они ни о чем другом думать не могут. Это негативная медитация. Мужчина думает, что его подруга имеет только хорошие качества. У нее есть много достаточно нехороших качеств, но он их вообще не замечает. Метод – как в медитации на преданность Учителю. Когда развиваете преданность Учителю, вам нужно смотреть только на его хорошие качества. В Учителе вам это сложно увидеть. Вы замечаете одно хорошее качество, а больше вы видеть не хотите, потом вы анализируете, что это очень трудно сделать. А когда вы медитируете на свою подругу или друга, то у вас сложностей

не возникает. Он или она хуже, чем ваш Учитель, но вы их недостатков вообще не видите, только хорошие качества замечаете, у вас очень сильна «преданность» к ним. Даже если вы в суде, вы опровергаете все свидетельства обвинения в их адрес, доказываете, что он или она отличный человек. У вас получается хорошая медитация, но это негативная медитация.

Вы потом говорите, что это, наверное, богиня Тара в человеческом теле. Если ваш ум очень сильно омрачен, вы не хотите ставить фото Тары на алтарь, хотите поставить фото подруги. И тогда ваш ум становится охвачен цеплянием, и уже начинается настоящая одержимость, и она может свести вас с ума. Люди называют это романтической любовью, но на самом деле это привязанность, это цепляние – крайняя форма привязанности. Вы говорите, что ради этого готовы отдать свою жизнь, считаете, что это очень романтично. Это не романтично – это глупо. Тогда уже Ромео и Джульетта начинают вам казаться подобными бодхисаттвам, вы говорите: «Я хочу так же поступить, как они поступили».

Иногда нас тоже охватывает цепляние, вы можете проверить это, найти это в себе. Иногда наш ум становится настроен только на один объект, одержим этой идеей-фикс, только одним объектом, и вам нужно в этот момент только одно, а больше ничего не надо – вот это и есть крайняя форма привязанности, цепляние. Например, некоторые люди привязаны к идее стать мэром какого-то города, просто у них это становится идеей-фикс, объект цепляния – пост мэра города. И о чем бы ни говорили вокруг этого человека другие люди, он слышит только про мэра города, интерпретируя все только с одной стороны, как бы стать мэром города. Например, если вы, присутствующие здесь, пришли слушать учение с сильным цеплянием за какой-то один объект, то под влиянием этого цепляния, какое бы учение вы бы от меня ни услышали, вы интерпретируете его только с одной стороны, т. е. со своей точки зрения, при этом ваш ум будет охвачен всепоглощающим цеплянием.

Поэтому когда вы сидите на учении, очень важно слушать учение в нейтральном состоянии ума, в непредвзятом состоянии ума, свободном от привязанности и цепляния, тогда вы явственно увидите истину, реальность. Если вы будете слушать учение подобным непредвзятым образом, то у вас будет возникать много вопросов, потому что вы будете свободны от предвзятости, от догматизма, от фанатизма в это время, вы будете заниматься поиском истины. Если вы будете слушать учение с некой привязанностью к буддизму, с фанатизмом по отношению к геше Тинлею, то даже если я буду давать вам ложное, неверное учение, ваш ум интерпретирует его как безупречное учение, но это будет неправда. Если вы думаете, что все, что говорит геше Тинлей – отлично, например, он сказал, что надо убить, вы считаете: «Да, это правильно, раз геше Тинлей сказал, надо убить», то это глупо.

Именно поэтому некоторые духовные лица или люди, которые подвизаются на духовном поприще, иной раз склонны промывать людям мозги, манипулировать людьми. Почему? Потому что они знают, у людей есть одна слабость, если им то-то внушить, для них это превратится в идею-фикс, их ум однонаправлено будет работать на это, и тогда ими очень легко руководить, их очень легко подчинить. Они используют эту человеческую слабость для того, чтобы промывать людям мозги таким образом. Это все является результатом привязанности и цепляния. У вас у всех есть некая привязанность к буддизму, но у вас нет цепляния за буддизм, я в этом уверен. Если у вас появится цепляние за буддизм, то вы станете фанатиками. Только буддизм – других религий не нужно, все остальные религии

плохие. Так думать – это фанатизм. Поэтому лама Цонкапа в своем «Ламриме», да и все великие учителя прошлого, все время повторяли, что, когда ученик слушает учение, у него должен быть непредвзятый ум.

Сейчас я расскажу вам, какие должны быть качества у учеников, слушающих учение. Первое качество – вы должны быть добрыми. Для того чтобы стать еще добрее, вы должны слушать учение, это первое качество.

Второе – это уважение и почтение к вашему Духовному Наставнику.

Третье – уважение к Дхарме, понимание, что Дхарма – это истинное лекарство, которое способно излечить болезни ума. Подобную веру и подобное почтение к Дхарме нужно иметь во время слушания учения.

Четвертое качество – это непредвзятый, очень искренний ум. Если, допустим, взять вашего Духовного Наставника и вашего врага. Если ваш Духовный Наставник говорит что-то неправильно, вы должны признать это, сказать, что это мой Духовный Наставник, я его очень уважаю, но вот с этим я не могу согласиться, это вы должны также честно признавать. Вы говорите, что это неправда, но признаете, что у него есть другая, неизвестная вам цель говорить именно так. Если же ваш враг, человек, который причинил очень много вреда, делает или говорит что-то правильно, вы должны опять же быть первыми, кто это признает. Вы признаете, что у врага много ошибок, но его именно эти слова правдивы. Вы должны все время стоять за правду, вашим принципом должна быть правда, а не то, мой это Наставник или не мой.

Иногда, может быть, Духовный Наставник будет говорить какие-то вещи, которые не являются правдой, но он может это делать по очень многим разным причинам. И здесь есть очень много уровней, оснований. Поэтому вы не можете, даже если он сказал неправду, сделать из этого вывод, что он плохой. «Ведь кто знает, – скажите себе, – может быть, он это делает по очень разным причинам, которые я сейчас понять не могу».

Марпа сказал Миларепа, чтобы Миларепа построил дом. Миларепа стал строить девятиэтажный дом. Он почти уже достроил ведь его, когда к нему однажды явился Марпа и сказал: «Чем это тут ты здесь занимаешься, дурак?» Миларепа сказал: «Вы мне приказали мне построить этот дом». «Нет, ничего подобного я тебе не говорил». Марпа ему, конечно, сказал об этом, но в тот момент он сказал: «Я ничего тебе подобного не говорил. Кто твой свидетель?» У Миларепы не было свидетеля. «Нет, у меня нет свидетеля», – сказал Миларепа. «В этом случае разбери этот дом на камни, отнеси эти камни в то место, откуда ты их приволок сюда». Миларепа ведь не сказал после этого, что Марпа сошел с ума. Он знал, что Учитель говорит ему неправду, но он также знал, что все, что говорит Духовный Наставник, он говорит только ради его блага.

Мать иногда говорит неправду своим детям. Но мать не хочет обманывать детей. Мать говорит неправду ради блага ребенка. Так же и Учитель-бодхисатва говорит неправду ради вашего блага. Вам нужно это знать. Если он ругает, то это ради вашего же блага. Когда вы знаете это, понимаете глубинную мотивацию, то признаете, что на эту неправду

могут существовать много разных причин, неизвестных вам. Поэтому Миларепа был счастлив, он беспрекословно носил камни обратно, не говоря: «О, кошмар!». Благодаря этому подходу он получил высокие реализации. Поэтому мы, тибетцы, говорим, что когда Учитель ругает, то это не ругань, а благословение. Вы должны тоже этому учиться, и если у вас будет подобная нерушимая преданность, вот тогда вы будете достигать реализации.

А теперь мы возвращаемся к нашей теме. Итак, влечение и цепляние. В силу влечения и цепляния возникает десятое звено цепи взаимозависимого происхождения, которое называется **существование**. Ваши влечение и цепляние в этой жизни в момент смерти служат вспомогательными условиями для одной ввергающей кармы. Когда ввергающая карма встречается с этими вспомогательными условиями и когда происходит оплодотворение, то возникает существование в следующей жизни. Именно в силу этого существования вы заново рождаетесь. И как раз одиннадцатое звено цепи – это **рождение**, рождение в следующей жизни. А последнее, двенадцатое звено – это **старение и умирание**. Это тоже относится уже к следующей жизни.

Из двенадцати звеньев цепи взаимозависимого происхождения три относятся к вашей предыдущей жизни, семь относятся к этой жизни, и два – к следующей жизни. Именно таким образом происходит этот цикл вращения, полный цикл оборота в сансаре, который занимает три жизни. Затем происходит все заново. Опять же в этой жизни вы из-за неведения и негативной кармы закладываете в сознании отпечатки, они встречаются с условиями и т. д., так далее происходит это вращение. Поэтому Нагарджуна и сказал: «Из трех возникает два, из двух – семь, и мы вращаемся в сансаре». Что это за «три»? Три – это неведение, влечение и цепляние. Неведение порождает ввергающую карму. А что такое «два»? Первое из этих двух – это второе звено взаимозависимого происхождения, это карма, а второе – это существование. Когда эта ввергающая карма встречается с влечением и цеплянием, она становится существованием. Существование – это также карма, но это уже как проросшее зерно, проявленное, т. е. существование – это то же самое зерно, но это зерно, которое уже встретилось с водой и удобрением и проросло, дало росток, возник маленький росточек, и это называется существованием. Но существование – это не как причина, а как нечто, что уже практически преобразовалось в результат.

Раньше все великие мастера медитировали на двенадцатичленную цепь взаимозависимого существования и получали высокие реализации. Сейчас люди думают: «Эту тему нужно в монастыре изучать и дискутировать. А на Западе, в Европе, Америке это не нужно». Так думать неправильно. Эта тема изучается не ради диспутов. Эта тема изучается для изменения нашего ума, образа мышления. Вы, западные, московские ученики хотите заниматься медитациями на ясный свет, Махамудру, шесть йог Наропы. считаете, что философия нужна только монахам, это неправильно. Настоящую буддийскую философию нужно изучать и мирянам.

Затем «из двух возникает семь» – это результат, т. е. все разнообразные страдания, которые мы испытываем. Вы должны понимать, что первые три звена, о которых мы говорим в этой формуле, – неведение, влечение и цепляние, относятся к источникам страдания, к благородной истине источника страданий. «Из трех возникает два»: два – это карма и существование. Они тоже относятся к благородной истине источника страданий, потому что из этих трех и из этих двух происходят эти семь результатов, т. е. эти семь

результатов, которые относятся к нашим страданиям, к благородной истине о страдании – это сознание с отпечатками в нем, имя и форма, т. е. наши пять скандх, опоры чувственного восприятия, соприкосновение – все это относится к всепроникающему страданию. В силу неведения и в силу ввергающей кармы, когда мы перерождаемся, наше тело само по себе представляет всепроникающее страдание, потому что служит основой для страданий.

Панчен-лама говорил: «Даже животные способны познать страдание от страданий». Поскольку они знают, что это такое, они постоянно пытаются убежать, скрыться от этого страдания от страданий. Вы, люди, также понимаете, что такое страдание от страданий, мне не надо вам это объяснять. «Далее, – говорит Панчен-лама, – небуддисты также понимают, что страдание перемен – это страдание, они могут понять». У некоторых индуистских йогов ум отвращается от страдания перемен, т. е. от временного счастья. Они знают, что ум, который привязан к временному счастью, есть источник страдания. Они знают, что когда ум отвращается от временного счастья, тем самым обретается некий уровень внутреннего покоя. Они это знают, и это правда. Но они считают это настоящим, истинным счастьем. Они не понимают, что всепроникающее страдание – это также страдание, именно поэтому они продолжают вращаться в сансаре.

А сейчас я объясню индуистскую трактовку этого вопроса. У них такая концепция на эту тему. Один мудрец медитировал на дне океана. В силу этой медитации его ум погрузился в покой и безмятежность. Вот однажды он открыл сначала один глаз, и, открыв глаз, он увидел, что мимо проплывает желтая рыбка, очень красивая. Потом еще одна рыбка проплыла, и он открыл оба глаза. Затем он стал видеть еще множество других красивых вещей вокруг себя. И тогда то, что он непосредственно видел, перестало его удовлетворять, у него возникло желание видеть все больше и больше красивого. Тогда он поплыл все дальше и дальше, как российские туристы, которым недостаточно просто находиться в Москве. В итоге, не удовлетворившись Москвой, они поехали в Таиланд и на Шри-Ланку, а там произошла трагедия. В итоге океан перестал его удовлетворять, ему там стало уже неудобно, он подумал: «Если на дне океана так все красиво, если я выйду из океана на сушу, а там, наверное, будет еще красивее». Он вышел на сушу, увидел там очень много интересного, и это все стало для него как соленая вода. Ему хотелось все больше и больше. У него росла ненасытность. Чем больше он пил эту соленую воду своих желаний, тем больше ему хотелось видеть, и у него возникла ненасытность. Ум его очень сильно огурубел. Он уже сам не понимал, чего он хочет.

У вас тоже иногда слишком много желаний. Вы идете в магазин и точно не знаете, что вам нужно. Целый день вы ходите по магазинам, но так ничего и не покупаете. В торговом центре, когда люди там находятся, у женщин там больше привязанностей, чем у мужчин. А мужчины очень устают ходить по магазинам с женщинами. Но когда они приходят в бар, то все наоборот, тогда уже там женщины устают, а мужчины не знают, чего им надо, может быть «Абсолют» или там еще какую-то другую водку.

Вы должны понимать, когда ум становится слишком грубым, это как если вы нагромождаете один камень на другой, все больше и больше, когда-нибудь вся эта конструкция у вас обязательно рухнет. И тогда возникнет депрессия – вот этот крах. А депрессия – это следствие желания. У человека, не имеющего много желаний, никогда не бывает депрессий, у него всегда все хорошо. Удовлетворение желаний подобно питью соленой воды. Потом у вас происходит срыв, вы несчастны.

В итоге этот мудрец стал очень несчастным, как мужчины из Москвы. Он не смог получить множество объектов своих желаний, потерял смысл жизни, не понимал что ему нужно. Когда он стал таким несчастным, он вспомнил о том времени, когда он медитировал на дне океана. И он сказал себе: «Когда я сидел там, на дне океана, и медитировал, мой ум был очень спокоен, теперь же он бурлит, как кипящее молоко. Я лишился покоя». Он даже не мог нормально спать. «И виной всему этому, – он понял, – было то, что я уцепился за свое желание». А лучший способ перестать следовать за своими желаниями – это закрыть все органы чувственного восприятия. Тогда он вернулся на дно океана, погрузился в медитацию и закрыл двери своих органов чувств и пребывал там далее в безмятежности. Согласно индуистским представлениям, это и есть освобождение. В буддизме же считается, что это все еще не освобождение, это лишь пресечение омрачений в их проявленном виде, но при этом омрачения-то у вас остаются. Это подобно тому, как вы чешете рану, расчесываете ее – это расчесывание раны подобно желанию. Вы в какой-то момент перестали чесать эту рану, смочили ее холодной водой, и она у вас утихла, т. е. перестала вас беспокоить. Это лучше конечно, чем ситуация до этого, когда вы ее расчесали, но рана-то еще не вылечена. И вновь, когда вы поднесете ее близко к огню, у вас она опять начнет чесаться.

Так что с точки зрения буддизма индуистские техники подобны обезболиванию, когда вы просто успокаиваете зуд в ране. Но с точки зрения буддийского учения сама по себе рана, ее наличие, подобно благородной истине страдания. И затем они стали исследовать, что служит причиной этого страдания, а это вторая благородная истина – благородная истина источника страдания. Если вы исследуете все причины, в силу которых у вас появилась эта рана, то вы поймете, что причин много. Допустим, рана у вас на руке, но причиной может быть печень, которая находится совершенно в другом месте. Подлинный врач сначала точно проведет диагностику, выявит досконально все причины этой раны, и лечить будут не руку, на которой рана, а лечить будут совершенно другой орган, который ее породил. Если этот орган полностью восстановится, то рана пройдет сама собой.

Поэтому в своем первом учении, учении о четырех благородных истинах, Будда детально сначала проанализировал тему страданий, которые для нас нежеланны. Он проанализировал страдания, откуда они берутся, и сказал, что если мы не хотим страдать, то вот в чем причина страданий. Далее он уже разъяснил благородную истину причины, источника страдания. Если мы проанализируем эту тему, то поймем, что все наши страдания являются следствием омрачений и кармы, а они в свою очередь, берутся из трех ядовитых состояний ума. Три коренных омрачения, или три яда, – это неведение, привязанность и ненависть. В свою очередь привязанность и гнев являются следствием неведения. Неведение означает, что, поскольку в нашем уме отсутствует мудрость, мы верим во внешнюю видимость вещей, в то, какими они являются нам.

Неведение подобно представлениям людей в древности, которые не имели научных знаний и поэтому верили, что земля плоская лишь потому, что земля казалась им плоской. Для того, чтобы устранить даже это неведение насчет земли, ученым пришлось приводить очень много фактов и доказательств, объяснять, почему земля на самом деле является круглой, потому что круглую землю невозможно показать людям, нужно объяснять, почему это так. Сейчас в наше время все вы верите в то, что земля круглая, но вы точно не можете объяснить себе, почему она круглая. Верите вы, потому что принято сейчас считать, что она круглая. Точно так же, как одна собака гавкнула, и все остальные

собаки тут же загавкали, вы также верите, что земля круглая, но не все конечно. У русских людей очень хорошо с научными знаниями, с эрудицией в этом плане, и большинство из присутствующих наверное знают, почему земля круглая. Сейчас я вам задам этот вопрос. Почему земля круглая? Я хочу логический ответ.

Ответ из зала: - По тени на луне.

Тень на луне может быть от другой планеты.

Ответ из зала: - Гравитация.

- Закон тяготения везде одинаковый на земле.

По восходу солнца, это же очевидно, по времени восхода солнца. Это очень ясный факт доказательства. Если земля плоская, то...

Ответ из зала: - Любой вращающийся предмет со временем становится круглым.

Ладно, но мы не будем сейчас вдаваться в эту тему слишком глубоко.

Я хотел сказать, в чем моя основная мысль. Нагарджуна сказал, что все омрачения коренятся в неведении. Неведение – это нечто прямо противоположное мудрости, познающей пустоту. Поэтому лучший способ устранить омрачения – это не поочередно выкорчевывать каждое из этих омрачений, а убрать сам корень. Тогда все омрачения сами отпадут, сами пресекутся после этого. Некоторые люди практикуют именно так, они все время подрезают ветви омрачений. Но взамен одной отрезанной ветки вырастет новая ветка, и так никогда не наступит тот момент, когда они полностью остановят рост этих ветвей, омрачений. Подрезать тоже важно. Когда вы подрезаете эти ветви, вы немного делаете само это дерево более слабым, но основная ваша цель должна быть – это стремиться вырвать корень у дерева. Для того чтобы вырвать корень сансары, т.е. неведение, крайне важно обрести мудрость, познающую пустоту. Ради этой цели, ради культивирования порождения у нас мудрости, познающей пустоту, Будда преподавал учение по Праджняпарамите. Учение это очень обширное, насчитывает множество томов, но самой квинтэссенцией Праджняпарамиты является небольшая Сутра Сердца. Поэтому вы должны понимать, что именно Сутра Сердца представляет собой непосредственное противоядие от неведения. И не только от неведения, она служит прямым противоядием от всех омрачений.

Поэтому мудрость, познающая пустоту, называют одним лекарством, исцеляющим от тысяч болезней. То учение дхармы, которое направлено на устранение привязанности, не может одновременно служить противоядием и от гнева. Учение о том, как развивать в себе терпение, которое устраняет гнев, не может быть применено для устранения привязанности. Эта техника хороша для устранения гнева, но если ее использовать для устранения привязанности, то эффект может быть обратным, привязанность только усилится. Потому что в данном случае, когда вы боретесь с гневом, вы слишком позитивно смотрите на предмет. А если у вас привязанность, да вы еще и позитивно рассматриваете объект своей привязанности, то привязанность только усилится. Для того, чтобы противодействовать гневу, вы должны смотреть на своего врага с позитивной стороны, и это будет мешать почувствовать гнев к нему.

Это так же, как с лекарствами, лекарство от болезни одного органа может вредить другому органу. Точно так же, как если вы применяете лекарство от гнева, если вы то же самое лекарство будете применять и от привязанности, привязанность может возрасти. Потому что для того, чтобы избавиться от чувства гнева, вы должны приблизить к себе

объект гнева, посмотреть на него с позитивной стороны, почувствовать близость к нему. Это естественно не может работать в отношении привязанности, потому что привязанность – состояние, где вы уже чувствуете слишком большую близость к объекту.

Сейчас, когда я вам объясняю это, вы смеетесь, это означает, что вы начинаете понимать, как функционируют те лекарства дхармы, которые я даю вам для применения. Практика дхармы – это когда вы уже почти разгневались, но вовремя подумали о противоядии, например, о чем Шантидева пишет в своей главе о терпении. Эта техника, которую вы применили, вовремя успокоила ваш ум и не дала вашему уму попасть под влияние гнева, это и есть практика дхармы. Для того чтобы практиковать дхарму необязательно носить монашеские одежды, сбривать волосы, носить красную или желтую шапку. Все эти внешние атрибуты – это вторично. В сердце иметь правильное мышление – это самое главное.

Если вы действительно работаете над собой, то вы можете это определить. Вы можете подумать: «Год назад, если бы я попал в аналогичную ситуацию, я повел бы себя действительно очень плохо. Но благодаря тому, что я получаю это учение по Бодхичарья-Аватаре Шантидевы, я применяю эти методы, которые он описывает. Я использую методы, описанные в Ламриме и сейчас я немного изменился к лучшему, сейчас я уже по-другому себя веду в этой ситуации, я гораздо спокойнее, чем прежде». Это и есть практика дхармы. Это настоящая практика дхармы, она никогда не сведет вас с ума, это я вам обещаю. Если негативные эмоции преобразуются у вас в позитивные состояния сознания, как от этого можно сойти с ума.

Как обычно люди сходят с ума? Когда у них завышенные ожидания, когда они говорят: «Я в ретрите», все запирают, отгораживаются от всего. Когда закрывают уши, глаза, начинают читать мантры с ожиданиями чуда, появлением ясновидения. Потом думают, что к ним придут Манджушри, Авалокитешвара. В уме неправильные мысли и со временем вы начинаете видеть Манджушри, но это не настоящее божество, это ваше воображение. Потом воображаемый Манджушри вас благословляет, говорит, что вы очень хороший. Потом вы приходите ко мне и говорите: «Геше Тинлей, я видел Манджушри. Манджушри мне сказал как надо себя вести, это правда?». Я буду отвечать: «нет». Такие вещи являются причинами сумасшествия. Поэтому в начале не надо слишком много медитировать, лучше занимайтесь йогой.

Главное – это менять свое мышление. Необязательно держать себя постоянно в строгости, иначе потом вы не захотите много заниматься практикой. Каждый раз, когда вы смотрите телевизор, следите за своим умом. Если замечаете неправильные мысли, начинайте дискуссию сами с собой. Если у вас возникло сильное желание спросите себя: «Ты думаешь, что этот объект даст тебе счастье?». Эгоизм ответит: «Конечно, этот замечательный объект даст мне счастье». Вы соглашаетесь: «Хорошо, сейчас поеду посмотрю где дают счастье». Анализируйте объект. Потом ваш ум скажет: «Правильно, в этом объекте счастья нет». Иногда вы даже можете применять такой метод: дайте волю своей привязанности, используйте этот объект своей привязанности, который вы так жаждете, но одновременно исследуйте: «Где здесь то счастье, о котором я так мечтал, что именно дает мне счастье?» И тогда из самой глубины вашего сердца у вас появится отторжение, нежелание этого. Большинство наших эмоций – это некие крайние формы. Когда у вас сильна привязанность к объекту, это означает, что вы преувеличиваете его качества, слишком с позитивной точки зрения смотрите на этот объект. Живет один

человек, есть второй человек, который сильно к нему привязан, и есть еще третий человек, который ненавидит первого. Этому одного человека эти два человека видят совершенно по-разному, противоположным образом, потому что они оба преувеличивают его качества. Когда вы слишком преувеличиваете достоинства, у вас возникает привязанность. Когда вы слишком преувеличиваете недостатки, у вас возникает гнев. Человек, который не привязан к этому человеку, и который не испытывает на него гнева, может до некоторой степени видеть его объективно. Он способен воспринимать некую относительную реальность этого человека. Время кончилось.