

Я очень рад вновь видеть вас. Некоторые из вас приехали издалека. Вы должны понимать, что чем больше усилий вы прикладываете, чтобы получить учение, чем больше трудностей вы преодолеваете для этого, тем более эффективным и полезным будет учение для вас. Вам нужно понимать, что по сравнению с трудностями и лишениями, через которые проходили великие мастера прошлого, для получения учения, ваши трудности – это ничто.

Однажды Марпа попросил Наропу: «Пожалуйста, даруйте мне посвящение в тантру Махамайи и полный комментарий к ней». Наропа ему на это ответил: «Я не получал сам этого посвящения. У меня есть друг, который живет в таком-то месте, он великий йогин. Отправляйся туда, получи у него это посвящение и учение, он тебе его даст». Марпа, для того, чтобы найти этого йогина, прошел через очень многие испытания, потому что йогин жил в очень отдаленном, глухом месте, его было очень трудно найти. Наконец, преодолев многочисленные трудности, он все-таки разыскал этого йогина и сказал: «Меня к тебе послал Наропа. Пожалуйста, дай мне посвящение в тантру Махамайи и комментарий к ней». Услышав об этом, йогин с благоговением сложил ладони у сердца и сказал: «Если сам Наропа меня попросил об этом, несомненно, я исполню его просьбу и дам тебе это посвящение с комментарием».

Он дал ему посвящение в эту тантру, дал комментарий, а в конце сказал: «Сегодня я передал тебе полные наставления, которые сам получил от своего коренного духовного наставника Наропы». Марпа был потрясен, он подумал: «Почему Наропа послал меня сюда, если он сам является держателем этой тантры, он сам передал учение этому йогину, этот йогин все получил от Наропы». После этого Марпа вернулся назад.

В каждой истории содержится учение. Вы должны уметь читать между строк в любой истории, тогда вы чему-то научитесь. Истории - это тоже учение. Это учение останется в вашем сердце. Как только Марпа увидел Наропу, он сделал перед ним полное простирание и спросил: «Зачем вы меня послали к этому йогину, он же ваш ученик, он получил от вас все это посвящение и все эти учения?» Тогда Наропа сказал ему: «Если бы я сразу же без всяких усилий с твоей стороны передал тебе это посвящение и учение, оно не принесло бы тебе пользы. А теперь пришло время, и я сам передам тебе это посвящение и комментарий». Когда Наропа начал давать ему это посвящение и комментарии к нему, то это было для Марпы чем-то потрясающим, совершенно отличалось от того учения, которое он получил от йогина в первый раз.

Когда опытный наставник дает даже небольшое, простое учение, оно становится очень глубинным, потому что настоящий мастер говорит на основе своего личного опыта. Когда Марпа получил это посвящение-учение от Наропы, он нашел его очень полезным для себя. Поскольку в первый раз он преодолел столько трудностей, чтобы получить это учение и найти того йогина, то когда во второй раз он получил учение, то реализации пришли к нему гораздо быстрее.

Вы должны понимать, что такое нендро и подготовительные практики. Если вы преодолеваете трудности, для того чтобы получить учение, это тоже ваше нендро. Тоже подготовка, потому что нендро означает «подготовка». Я сам, когда медитировал в горах, периодически спускался вниз, чтобы получить учение, у меня этот поход занимал час. Час мне приходилось идти пешком, спускаться вниз. Даже когда шел дождь, я шел, а потом, когда я возвращался обратно, дорога занимала у меня в два раза больше, часа два, потому

что я шел гору, и еще нужно было нести еду в рюкзаке. Мои трудности – это ничто по сравнению с теми великими трудностями, которые ради учения преодолевали мастера прошлых времен. Но мои трудности могут служить вдохновением для вас, а те трудности, которые проходили великие мастера прошлого, для вас практически непосильны.

Теперь породите правильную мотивацию. Скажите себе: «Я уже очень много сделал ради этой жизни, достаточно. Эти два дня, сегодняшней и завтрашний, я целиком посвящаю счастью в будущей жизни. На протяжении этих двух дней я вообще не буду думать о счастье этой жизни». Слава, репутация, становление великим человеком - это пустой звук. Когда о вас говорят плохо, то это как молитва за вас. Если люди говорят, что вы великий человек, то это вас может испортить, в этом нет пользы. Иногда вам нужно думать, что когда люди критикуют вас, то это благословение Духовного Наставника. Если вы не получаете критику в свой адрес, то вы не будете заниматься практикой. Вы начинаете думать, что умный, а на самом деле вы возвращаетесь в сансаре. Многие высокие тибетские мастера говорят, что критика – благословение Учителя. Когда Учитель сам критикует – это еще лучше, это прямое благословение. Трудности в нашей жизни – это тоже благословение. Без трудностей вы не сможете измениться к лучшему.

Шантидева говорил, что, несмотря на то, что в страданиях нет ничего хорошего, мы хотим от себя их отбросить, но если смотреть на страдания с позитивной точки зрения, даже в них можно обнаружить свои достоинства. Мы хотим отбросить от себя страдания, но когда мы уже испытываем их, нужно смотреть на них с позитивной стороны и использовать хорошие стороны, которые мы замечаем в страдании.

Первое достоинство страдания – оно опустит вас на землю. Если вы вообще не страдаете, то вы будете парить в облаках. Вы будете летать с пустыми руками. Ваша слава, репутация даст вам немного счастья, но руки не наполнит. Потом в один день рано или поздно вы упадете, как все падают в конце. Все взлеты заканчиваются падением - это закон бытия в сансаре.

Первое достоинство страдания состоит в том, что страдание напоминает вам об истинной природе сансары, в которой вы находитесь, и опускает вас на землю. Если вы лежите в очень хорошей больнице, и в то время, когда вы там находитесь, у вас проявляются симптомы вашего заболевания, то это очень хорошо. Благодаря тому, что у вас проявились симптомы, вы сможете пройти обследование и полностью вылечиться от болезни. Если ваше страдание проявится в мире животных, то это нельзя назвать хорошей больницей. Та драгоценная человеческая жизнь, которой мы обладаем сейчас, является наилучшей больницей для излечения от болезни омрачений.

Поэтому Шантидева и подчеркивает, что не для всех воплощенных существ проявление страдания – это хорошо. Но хорошим и благотворным это является для тех, кто обладает драгоценной человеческой жизнью. Страдания полезны не для всех людей, так как не у всех есть драгоценная человеческая жизнь. Для некоторых людей, которые никогда не встречались с Дхармой, проявление страдания – это не достоинство, в этом нет ничего положительного для них. Вы же - те, кто встретились с Дхармой, те, кто обладает безупречной драгоценной человеческой жизнью, для вас, когда вы испытываете страдания, это благотворно.

Первое достоинство – страдания опускают вас на землю и заставляют вас осознать свою собственную истинную природу и свое реальное положение. Сейчас я расскажу вам одну историю. Я, как врач, буду давать вам лекарство, которое вам полезно. Я не должен давать лекарство, которое вам интересно. Я знаю, что ваш интерес – это ненастоящий интерес. Вы подобны избалованному пациенту, вы все время говорите: «Мне нужно это лекарство, я хочу то лекарство». Настоящий врач никогда не дает пациенту то лекарство, которое он просит, он дает ему то лекарство, которое ему полезно.

Однажды один Духовный Наставник родился в том месте, где переродился его ученик из прошлой жизни. У этого ученика в силу того, что он в предыдущей жизни практиковал Дхарму, в его последующей жизни, с детства дела его шли очень успешно. Именно поскольку все у него в жизни получалось, ум его никогда не обращался к Дхарме. Духовный Наставник все это время ждал терпеливо, когда же ум его ученика, наконец, повернется к Дхарме. Дело в том, что до тех пор, пока ум ученика не обращается к Дхарме, Наставник не идет к нему, потому что в буддизме никто не занимается миссионерством. Только тогда, когда ум ученика обратится к Дхарме, Учитель к нему пойдет. Наставник все ждал и ждал, но ум ученика так и не обращался к Дхарме, тогда он стал думать: «Что же мне делать, чтобы помочь ему». Он придумал один трюки – специально развалил все его дела, специально молился о том, чтобы бизнес его ученика не был успешным.

Я слышал, что когда Палден Лхамо кому-то помогает, она помогает так, что вначале у этих людей дела пошли очень плохо, чтобы у них закончилась удача. Тогда создается хорошая основа, фундамент, потом все начинает идти хорошо. Еще слышал, что иногда некоторые очень хорошие тибетские врачи так лечат людей: они дают им лекарство, и вначале у пациента возникает сильное обострение болезни. Он специально дает такие лекарства больному, чтобы все те формы болезни, которые у него еще не проявлены, проявились. Когда они уже все проявятся, то он отсекает эту болезнь под корень и выкорчевывает ее с корнем из организма.

Все в делах у этого предпринимателя пошло наперекосяк, он состарился, и однажды его сын и жена сына выгнали его из дома. Оставшись в полном одиночестве, он оглянулся на прожитую жизнь и подумал: «Почему всю жизнь я стремился только к накоплению материальных богатств? Несмотря на все мое стремление теперь, когда я стал стар, у меня не осталось ничего». Спросите некоторых бабушек и дедушек, которые живут в Москве, они скажут вам то же самое: всю жизнь они потратили на накопление материальных благ, и в конце жизни у них не осталось ничего. Он подумал: «Если бы вместо того, чтобы копить материальные богатства, я бы всю жизнь копил бы духовное, внутреннее богатство, теперь бы, к этому моменту я стал бы по-настоящему богат». Духовное богатство трудно накопить, но уж если вы его накопите, вы его не потеряете с такой легкостью, как материальные блага, никто не сможет у вас его украсть, отнять, вы сможете носить его с собой жизнь за жизнью.

Он задумался: «Если сейчас я захотел бы обрести внутреннее богатство, духовное учение, кто может мне его дать». Как только он об этом задумался, то есть как только его ум обратился к Дхарме, в тот же самый момент кто-то постучался в дверь. Когда он открыл дверь, он увидел на пороге старого монаха с чашей для подаяния в руках, который просил его что-то ему дать. Увидев его, старик воскликнул: «Почему же ты не приходил раньше,

когда у меня было столько богатства, столько всего, что я мог бы тебе поднести?» На это старый монах ответил: «Меня не интересуют богатые подношения, я всегда прихожу вовремя. Какое бы у тебя подношение ни было, ты мне можешь дать то, что у тебя есть». Тогда он отдал ему свой очень убогий ужин, который собирался съесть. Тем не менее, Духовный Наставник съел это подношение, и спросил у этого старика: «Ты счастлив?» «Нет, я совершенно несчастен», – сказал он. Тогда этот монах спросил его: «А ты хочешь быть счастливым?» «Конечно, хочу», – ответил этот человек. Тогда монах ему сказал: «Если хочешь счастья, ты должен создавать причины счастья, без причины невозможно достичь результата, это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и в будущем будет невозможно. Если ты хочешь счастья, ты должен создавать причины счастья. Если ты не хочешь страдать, ты должен устранить причины страдания. В этом и состоит буддийская практика».

Буддийская практика – это создание причин счастья и устранение причин страдания. Тогда он стал учить этого человека, как создать причины счастья и как устранить причины страдания, то есть он стал учить его тому, чему я вас учу уже почти десять лет. Вы все время забываете, я вас учу, а вы снова забываете. Сейчас, я когда сказал вам, что монах объяснил тому человеку, что нужно создавать причины счастья и устранить причины страдания, вы меня слушаете и думаете: «А что такое причины счастья и что такое причины страдания, как создавать причины счастья и как устранять причины страдания?» Если вы думаете об этом и не находите ответа на эти вопросы, значит, вы так и не поняли как следует мое учение все эти годы. Он дал этому старику подробные наставления, а затем попросил его медитировать над ними. Медитация – это сам процесс создания причин счастья и устранения причин страдания.

Что такое начальный уровень создания причин счастья и устранения причин страдания? Существует три уровня духовных практиков. Духовные практики начального уровня не беспокоятся о страданиях этой жизни, их заботит счастье в будущей жизни. Они боятся страдания рождения в низших мирах, посредством осознания и стопроцентной убежденности в том, что существует жизнь после смерти. Также их приводит к этому убежденность в трех основных положениях в нашей жизни, трех основных истинах, которые состоят в том, что смерть неизбежна, время смерти неизвестно, и в момент смерти нам пригодится только практика Дхармы. А также посредством понимания закона кармы, что если вы вредите другим, то косвенно вы вредите себе. Если вы помогаете другим, то косвенно вы помогаете себе. Также практики начального уровня, осознают, что в нашем сознании хранится такой огромный запас негативной кармы, что если хотя бы одна из них проявится в момент смерти, есть огромный риск, что она ввергнет нас в низшие миры. Они боятся рождения в низших мирах. Мы, люди, обычно боимся того, чего бояться нам не надо. Чего мы боимся? Мы боимся плохой репутации, например, но плохая репутация не может ввергнуть в низшие миры. Мы боимся потерять деньги. Но если мы станем нищими, от этого мы тоже не упадем в низшие миры.

Еще мы боимся состариться и стать уродливыми. Но само по себе наше тело лишено красоты, как мы можем надеяться на то, чтобы быть красивыми? Наше тело состоит из плоти, кожи, костей, из тридцати двух нечистых компонентов. Как же тело может быть прекрасным, красивым, когда его причиной служат тридцать две нечистые субстанции. Поэтому когда люди говорят вам, что вы красивы, они не говорят вам истину, они считают так, потому что они находятся под воздействием обмана, иллюзии. Когда они смотрят на вас издалека, и на вас к тому же еще косметика и нарядные одежды, у них возникает ощущение, что вы красивы. Но в этом всем нет красоты. Когда вам говорят, что вы

красивы, вы должны думать: «Наверное, он заблуждается, я не являюсь красивым». Потом, когда вы станете некрасивым, у вас не будет шока. Если вам говорят, что вы красивы, вы начинаете думать, что вы – самосущее красивое существо. Потом смотрите утром на себя в зеркало, и у вас портится настроение.

Поэтому вы не должны бояться старения, старости, вы не должны бояться, что вы станете уродливее, чем раньше, тело не имеет значения, вот внутренняя красота – это настоящая красота. Маме Его Святейшества Далай-ламы 80 лет, она очень красива. Ее лицо сияет такой внутренней красотой. Когда кто-то просто видит ее, то становится счастлив. Если у вас есть внутренняя красота, то даже в 80 лет вы не будете старым. Красота тела быстро увядает.

Обычно люди боятся старения, умирания, этого бояться не надо. Не надо бояться самой по себе смерти. Мы умирали, бесчисленное количество раз и перерождались, это подобно переезду из одного дома в другой. Вот смерти без подготовки, вот этого бояться следует. Поэтому духовные практики начального уровня боятся рождения в низших мирах после смерти, вот это для них было бы кошмаром. Для того чтобы не родиться в низших мирах, для того чтобы получить более благоприятное следующее рождение, они читают мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Для таких людей, которые читают эту мантру с такими целями, она превращается в серебряную монету.

Не имея подобной мотивации, если вы читаете мантру только для счастья в этой жизни, для каких-то ощущений, переживаний, проводите ретриты, надеясь, что божество снизойдет к вам в результате и благословит вас, то с подобными надеждами, ожиданиями вы просто будете копить пустые бутылки и стаканы. Сколько бы мантр вы ни начитали, все эти начитанные вами мантры будут ни чем иным, как скоплением пустых бутылок и стаканов у вас в доме. Признаком того, что вы за ретрит накопили много пустых бутылок и стаканов будет то, что после ретрита вы станете более шумным человеком, чем до этого. Если вы будете рассказывать, какие практики делали, какие приятные ощущения у вас были – это признак того, что вы накапливаете бутылки и стаканы. Если вы хотя бы серебро накопите за ретрит, после ретрита вы станете очень усмирным и тихим человеком.

Начальный уровень устранения причин страдания – это очищение негативной кармы, потому что вы боитесь рождения в низших мирах, а причина рождения в низших мирах – это негативная карма. Поэтому вы делаете все возможное, чтобы очистить негативную карму и не накапливать новую негативную карму, потому что негативная карма как раз и является причиной ваших страданий и причиной рождения и страдания в низших мирах. Поскольку вы стремитесь к счастью в будущих жизнях, вы создаете благу карму, и счастье в этой жизни придет к вам само собой. Создание позитивной кармы – это создание причин счастья. Несовержшение десяти негативных карм и есть создание позитивной кармы, это начальный уровень практики. А если я спрошу вас, какова практика на начальном этапе, вы должны сказать: «В краткой форме – это ненакопление негативной кармы и создание благих заслуг».

В одной из сутр сам Будда об этом напрямую говорит: «Не создавай негативную карму, накапливай богатство заслуг, укроти свой ум полностью, таково учение Будды». В этих четырех строках он в сжатой форме представил все Учение. В первых двух строках он обрисовывает начальный уровень практики. Почему целых две строки он посвящает

начальному уровню практики? Потому что самое трудное для людей – вступить на начальный уровень практики и пройти его, именно поэтому он такой упор делает именно на начальный уровень практики. После того, когда начальный уровень практики уже пройден, промежуточный и высший уровень практики – это уже не так трудно.

В настоящий момент, если говорить с вами откровенно, вы еще не стали практиками даже начального уровня. Практики начального уровня делятся на три уровня: начальный-начальный, начальный-средний и начальный-полный. Что такое начальный-начальный уровень? Люди, которые относятся к начальному-начальному уровню, считают эту жизнь важнее будущей. Даже если вы читаете мантры, но при этом считаете эту жизнь важнее, чем будущую жизнь, то вы относитесь к начальному начальному уровню практикующего. Я не могу сказать каждому из вас, к какому уровню вы относитесь, вы можете сами сделать этот вывод о себе на основе того, что я говорю. Если пятьдесят процентов усилий вы уделяете этой жизни, а пятьдесят процентов уделяете будущей жизни, т.е. счастье в этой жизни имеет для вас такое же значение, как в будущей жизни, и вы в равной степени стремитесь и к тому и к другому, то вы практик начального среднего уровня. Из вас очень немногие относятся к этому уровню.

Вы должны честно сказать себе, является ли для вас в равной степени значимым счастье в этой жизни и в будущей жизни. Если вы не будете размышлять на темы Ламрима, подобное отношение у вас не возникнет. Если у вас не возникло осознание значимости счастья в будущей жизни, по крайней мере, такое же, как в этой жизни, это означает, что вы не медитируете на Ламрим. В особенности это касается медитаций на драгоценность человеческой жизни, непостоянство и смерть, на карму, прибежище. Когда вы как следует об этом поразмышляете, что-то тронет ваше сердце, что-то изменится внутри у вас, тогда вы поймете, что будущая жизнь важнее этой жизни. Потому что эта жизнь очень коротка, и нет совершенно никакой определенности в ней, неизвестно, когда вы умрете, совершенно непонятно, что придет к вам раньше, будущий год или будущая жизнь. Будущих жизней бесчисленное количество. А сколько вам осталось от этой жизни? Может быть, осталось только жить еще только год или даже один месяц, кто знает.

Когда учителя традиции кадампа ложились спать, по вечерам они переворачивали вверх дном свою чашку, потому что думали при этом: «Кто знает, может быть, завтра утром я не проснусь, меня уже не будет, и жалеть мне не о чем, даже если будет так», они, засыпая, готовили себя к смерти. На следующее утро проснувшись и видя, что они не умерли, они говорили: «Я не умер лишь в силу доброты Трех Драгоценностей. Но может быть, мне дан еще один день, и его я посвящу практике Дхармы». Если вы будете практиковать так, то ваш ретрит будут настоящим ретритом.

Аналитические медитации на Ламрим принесут вам определенные реализации. В чем заключается реализация Ламрима? Ваш подход станет все более и более высоким к жизни. Что касается порядка медитации на Ламрим, то медитировать, например, только на начальный уровень до достижения полной реализации – непрактично. Его Святейшество Далай-лама советует делать другое, мне он всегда рекомендовал медитировать сначала на начальный, потом промежуточный, потом высший уровни. То есть на все это одновременно до тех пор, пока не появится подобие реализации, не настоящая вначале, а подобие, искусственная реализация Ламрима. Потом постепенно, по мере того, как вы продолжаете эти медитации, это подобие реализации перерастет в подлинную реализацию.

В будущем я дам вам подробнейшее наставление о том, как достичь этих реализаций. Пока я лишь готовлю вас к этому. Вот это и есть настоящая практика Дхармы.

В настоящий момент я знаю вас и уровень большинства из вас. Когда вы думаете о Дхарме, вы считаете будущую жизнь более важной, чем эта жизнь, вы понимаете, что это важнее. Но когда вы о Дхарме не думаете, то вы естественным образом считаете эту жизнь важнее. Все проходят через это. Такой подход свойствен для всех. Но когда вы практикуете Дхарму, то у вас настрой должен быть только таким, что вы должны считать будущую жизнь важнее этой жизни. Тогда, если у вас будет хотя бы это, то ваша практика уже станет настоящей Дхармой.

Что касается третьего начального уровня, полный начальный уровень – это уже произвольное спонтанное чувство, которое уже является следствием медитации, когда осознание у вас присутствует без напоминаний. Когда вы слышите даже одно слово «счастье», для вас это означает счастье в будущей жизни, но не в этой. Когда вы слышите слово «страдание», вы сразу же думаете о страданиях в низших мирах, но не в этой жизни. Если у вас такое происходит, то вы достигли подлинной реализации начального уровня. Признаком этого является то, что у вас пропадают все мирские дхармы. И фундамент Дхармы в вашем сознании становится очень прочным.

Все великие мастера медитации прошлых времен говорили одно – что труднее всего достичь реализации именно в начальной уровне практики, в трех темах: преданность гуру, драгоценность человеческой жизни и непостоянство и смерть. Если вы достигните реализации в этих темах, а это сделать труднее всего, то других реализаций вам будет достичь уже значительно проще. Также очень тяжело развить убежденность в карме, в Прибежище. Для того чтобы вы стали практиками начального уровня в полной мере, вам необходимо достичь очень многих реализаций. То есть вы исследовали все самые важные положения Ламрима. Самые основные положения Ламрима предназначены, для того чтобы сделать вас практиками начального уровня.

Промежуточный уровень не такой обширный – это реализация четырех благородных истин. Когда у вас появится реализация четырех благородных истин, это будет означать, что вы породили в себе отречение. Практик начального уровня должен освоить очень много тем Ламрима. Если вы в сжатой форме представите их, то, как раз получатся две строки: «Не создавай негативную карму. Накапливай богатство заслуг». Почему не надо создавать негативную карму? Потому что вы боитесь родиться в низших мирах. Если вы не хотите родиться в низших мирах, не создавайте причину рождения в низших мирах, то есть не создавайте негативную карму.

Если вы слышите это снова и снова, это подобно медитации. Даже я, когда даю вам учение, говорю об этом, для меня самого это очень полезно. Для меня это как медитация. Иногда я думаю, вы, может быть, бодхисаттвы и просите меня об учении. Я ленивый, и если вы не будете просить меня об учении, то я не буду читать книги. Наверное, вы мне помогли, или я вам помог, очень трудно судить об этом.

Зачем нам надо накапливать заслуги? Потому что практики начального уровня боятся родиться в низших мирах и стремятся к более благоприятному рождению. А причина

благоприятного рождения – это заслуги, которые вы накапливаете. Теперь практик промежуточного уровня, кто это? Практики промежуточного уровня боятся более всего болезни омрачений. Они понимают, где бы они ни родились под властью омрачений в сансаре, никакого счастья у них не будет. Как говорил Шантидева в «Бодхичарья-аватаре», они боятся не просто негативной кармы, они боятся омрачений больше, чем негативной кармы. Потому что именно омрачения – это фабрика по производству негативной кармы. Поэтому они боятся более всего омрачений. А к чему они стремятся? Они стремятся к достижению ума, полностью свободного от омрачений, они знают, что именно в этом они обретут истинный покой.

Поэтому на основе медитации на четыре благородные истины вы поймете, что есть истинное счастье, что это – ум, полностью свободный от омрачений. Именно этот ум и является настоящим счастьем. Когда вы достигнете этого состояния, ума, полностью свободного от омрачений, покой придет к вам сам. Независимо от того, как долго вы пребываете в этом состоянии ума, полностью свободного от омрачений, это состояния умиротворения никогда не перерастет в страдание. Состояния покоя и счастья будет только возрастать. Поэтому это является настоящим счастьем, а все остальное – то, что мы привыкли считать счастьем, это страдание перемен, такое же, как еда.

Когда вы голодны, вы считаете еду объектом, приносящим счастье. Но чем больше вы едите, тем больше это счастье перерастает в страдание. Все другие объекты в сансаре точно таковы, как пища. Когда вы пользуетесь ими, то одна крайняя форма страдания постепенно перерастает в другую крайнюю форму страдания, никакого настоящего счастья там нет. Если бы эти объекты по-настоящему могли принести счастье, они были бы подобны игле. Чем глубже вы вонзаете иголку в свое тело, тем больше испытываете боли, то есть эта боль никогда не перерастет в ощущение наслаждения. Чем глубже игла втыкается в ваше тело, тем болезненнее для вас это. Точно также если сансарические объекты по-настоящему должны нести нам счастье, то чем больше мы используем их, входим с ними в контакт, тем больше у нас должно быть счастья по аналогии с этой иглой, однако это не так. Это очень логично, мы же об этом не задумываемся.

Таким образом, те люди, которые медитируют на четыре благородные истины, сначала думают об ущербности сансары – это первая благородная истина. Затем медитируют о том, как мы вращаемся в сансаре – это благородная истина источника страдания. В результате этих двух медитаций в уме появляется постоянное стремление освободиться от сансары. Если у вас возникает это чувство искусственно, вы становитесь подобием практика промежуточного уровня. Если у вас оно возникает спонтанно, вы становитесь подлинным практиком промежуточного уровня. Критерий того, что вы стали практиком промежуточного уровня, лама Цонкапа обрисовывает в своем труде «Три основы пути». Он говорит: «Если в силу этой медитации ни на мгновение не возникает желание благоденствовать в сансаре, а ум твой денно и ночью ищет освобождения, значит, намерение бесповоротно покинуть круговорот бытия порождено, и вы становитесь истинным практиком промежуточного уровня».

Критерий духовной реализации – это именно ваше состояние ума, а вовсе не какие-то странные видения, радуги, видения Манджушри и так далее. Даже если вы вдруг воспарите в облаках, какая от этого польза, это не критерий того, что вы достигли реализации. Если вы станете являть чудеса, то это тоже не критерий, что вы достигли промежуточного уровня в практике. Даже если вы научитесь, произнеся мантру, дуть кому-

то на рану и тем самым исцелять её, то это тоже не критерий того, что вы достигли реализаций. Если вы просто начитали много мантр, сама сила мантр и вера исцеляет людей, но это вовсе не говорит о том, что вы сами достигли высоких реализаций.

В Туве у одного правительственного чиновника была рана на руке, которую он пытался вылечить на протяжении многих лет, но никто не мог ему помочь. И вот несколько лет назад он попросил меня подуть ему на руку. Я почитал какие-то мантры и подул ему на руку. Я даже не говорил и не ожидал, что ему полегчает от этого. Он попросил меня, и я выполнил его просьбу. В следующий раз, когда я приехал в Туву, он мне сообщил, что эта рана полностью вылечилась, исчезла. Но это произошло не потому, что у меня реализации, а в силу мантры. Сила мантры очень велика, но и самое главное - его вера его вылечила. Он считал геше Тинлея очень особенным человеком, может быть, визуализировал меня в это время, как своего Духовного Наставника, и поэтому через меня ему помогли божества. Но даже такие вещи не являются критерием того, что у геше Тинлея высокие реализации. Я сам знаю уровень своих реализаций, вам этого не понять. А о ваших реализациях можете знать только вы. Поэтому если кто-то летает в облаках, не думайте, что у этого человека высокая реализация, это не так. Если вы будете все это понимать, это будет означать, что в России постепенно распространяется подлинная Дхарма.

Что такое промежуточный уровень практики? На этом этапе вы более всего заинтересованы в достижении ума, полностью свободного от всех омрачений. Это ваша цель на этом уровне. Достичь этого вы можете только путем укрощения своего ума. Поэтому Будда в этом четверостишии в третьей строке говорит: «Укроти свой ум полностью, таково учение Будды». Слова «укроти свой ум» относятся к промежуточному уровню практики, а «укроти свой ум полностью» – это уже указание на высший ум. Поэтому практика и главная задача практика промежуточного уровня – это укрощение своего ума. Это когда вы постоянно следите за своим умом, и стоит лишь в уме возникнуть омрачениям, как вы себя укрощаете.

В данный момент вы не являетесь ни подлинным практиком начального уровня, ни подлинным практиком промежуточного уровня, ни подлинным практиком высшего уровня. Я знаю, что благодаря тому, что вы получали неоднократно полное учение по Ламриму, вы все уже являетесь подобием практиков начального уровня, подобием практиков промежуточного уровня и подобием практиков высшего уровня. Поэтому продолжайте свою практику, и когда-нибудь вы станете подлинными практиками этих трех уровней, это будет вашей реализацией. Те из вас, которые еще совсем новички в этом деле, вы не являетесь подобием практиков начального, промежуточного и высшего уровней. Вы можете понять, что по сравнению с совсем новыми людьми у вас все-таки есть какая-то реализация, потому что у вас, по крайней мере, есть подобие реализации начального, промежуточного и высшего уровней. Только вы можете сказать, есть у вас это или нет. Когда вы размышляете о положениях учения Ламрим, если вас возникает некое искреннее чувство того, что будущая жизнь является важнее этой жизни, то это чувство уже является подобием реализации.

Промежуточный уровень практики направлен на укрощение ума. Если все, что вы делаете: читаете мантры, медитируете, вы делаете с одной целью – укрощение своего ума, то тогда вся ваша практика станет золотыми монетами, это промежуточный уровень. Невероятно, даже подобие этого промежуточного уровня является величайшим достижением. Я сейчас учу вас, как превращать практику в золотые монеты.

Наконец бриллиант, это высший уровень практики. Даже один бриллиант обладает невероятной ценностью. Шантидева объясняет это в своем труде «Вступление на путь деяния Бодхисаттвы Бодхичарья-аватара». Вы, наверное, уже забыли, я давал в Москве учение об этом. Он говорил, что даже если одну заслугу вы создаете с мотивацией бодхичитты, когда плоды этой кармы проявятся, это одно единственное зерно будет непрерывно приносить вам результаты вплоть до самого достижения вами состояния Будды. Шантидева указывает также, что по сравнению с этим непрерывно плодоносящим деревом мотивации бодхичитты, все остальные заслуги, которые вы накапливаете с желанием достичь счастья в будущей жизни или полностью освободиться от сансары, подобны банановому дереву. Заслуги, которые вы накапливаете с мотивацией достичь счастья в будущей или в этой жизни, а не освободиться от сансары, подобны банановому дереву. Из семени бананового дерева вырастает это дерево, один раз оно приносит плоды, а потом увядает.

Если вы делаете что-нибудь с мотивацией бодхичитты, то тем самым сеете зерно дерева исполнения всех желаний, из него вырастает дерево исполнения желаний, которое непрерывно плодоносит. Дело в том, что когда вы накопили эту заслугу, вы посвятили ее счастью всех живых существ, и поэтому данная карма будет давать результаты до тех пор, пока все живые существа не станут Буддой. Поэтому если вы с мотивацией бодхичитты, хотя бы один раз произнесете мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то когда проявятся плоды этой кармы, они будут непрерывно давать благие результаты до тех пор, пока вы не станете Буддой. Также эти результаты не будут прекращаться до тех пор, пока все живые существа не станут Буддой. До тех пор, пока существует пространство, эти причины будут давать результаты, потому что в вашей мотивации при совершении этого действия были сильные чувства любви и сострадания, забота о других больше, чем о себе. Даже результаты этой благой заслуги, накопленные вами, вы посвящаете счастью всех живых существ. Шантидева говорит, что подобного святого состояния ума, подобного помысла в предыдущих жизнях у вас не возникало ни разу, даже во сне. На этот раз нам удалось впервые породить в себе такой бесценный настрой ума, и с этим настроением мы создаем благоую карму, заслуга от этого невероятная.

Будда задал Ананде вопрос: «Если один человек практикует благотворительность в течение целой кальпы, а другой человек на одно мгновение пожелает: "Пусть все живые существа станут счастливы", кто из них накопит больше заслуг?» Ананда сказал: «Второй человек». Будда ответил: «Верно». Первый человек накопит заслуги, но он не накопит столь великие заслуги как второй, потому что второй человек пожелал счастья всем живым существам. Поскольку живых существ неисчислимо количество, то и заслуги его также будут бессчетны. Если с подобной мотивацией вы произнесете хотя бы одну мантру, желая при этом: «Да стану я источником счастья для всех живых существ. Пусть в силу произнесения мною этой мантры все живые существа освободятся от страданий и достигнут безупречного счастья». Потом одна мантра, единственная произнесенная вами мантра ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ станет бриллиантом.

Одна единственная мантра, произнесенная с желанием счастья только в этой жизни - это пустая бутылка. Одна мантра, произнесенная с желанием достичь счастья в будущей жизни - это серебряная монета. Если вы читаете мантру с желанием полностью освободить свой ум от омрачений, то это золото. Если эта единственная мантра была произнесена с желанием достичь состояния будды для счастья всех живых существ, то это бриллиант.

Почему Будда говорит: «Укроти свой ум полностью»? Это относится к высшему уровню практики. Дело в том, что если вы просто освободите свой ум от всех омрачений, этого будет недостаточно, чтобы принести благо всем живым существам, вы должны также освободиться и от всех омрачений, препятствующих всеведению, а это ни что иное, как следы или отпечатки от омрачений вашего ума. Поэтому полное укрощение ума – это не только устранение всех омрачений, но и также полное устранение всех отпечатков омрачений или следов от омрачений, которые хранятся в сознании. Когда вы устраните все это без остатка, ваш ум начнет познавать все феномены. Поэтому цель нашей практики – это устранение как самих омрачений, так и отпечатков этих омрачений.

Устранить омрачения из сознания вы можете только медитируя на пустоту. Для устранения отпечатков, оставленных омрачениями, одной медитации на пустоту недостаточно. Если бы этого было достаточно, то архаты должны были бы также достигать состояния Будды, потому что они занимались медитацией на пустоту, они достигли прямого познания пустоты. Поэтому те, кто практикуют Махамудру и дзогчен, должны понимать и знать, что одной медитации на пустоту недостаточно. Если бы этого было достаточно для достижения состояния Будды, то тогда архаты должны были бы также становиться буддами, потому что они медитировали на пустоту, напрямую познали пустоту, и в силу этого они полностью очистили свои омрачения. Эпитет «архат» означает победоносный. Тот, кто полностью устранил из ума все омрачения, это – архат. Архаты пребывают в медитативном равновесии самадхи целыми кальпами, и только луч, который протягивается от Будды, способен пробудить их от этой медитации.

Когда луч, протянувшийся от Будды, касается архата, архат пробуждается из своего медитативного погружения. Будда ему говорит: «Ты полностью устранил свои омрачения, но твое состояние ума еще несовершенно. Кроме того, все живые существа были твоей матерью, они страдают, поэтому какой смысл лишь в твоем собственном, личном счастье. Поэтому вступи на путь Махаяны и достигни состояния Будды. Это состояние, которое характеризуется не только полной свободой от всех омрачений, но и полной свободой от всех факторов, препятствующих всеведению. Кроме того, благой потенциал твоего ума еще не полностью реализован, ты должен полностью его реализовать». Затем, когда этот хиньянский архат вступает на путь Махаяны, то вначале он должен уделять внимание только порождению бодхичитты. Когда же он обретет бодхичитту, тем самым он вступит на первый путь Махаяны – путь накопления. Когда они переходят на путь подготовки, это второй путь, то они уже обладают познанием пустоты, поэтому на пути подготовки они накапливают заслуги.

Путь подготовки – это концептуальное познание пустоты с помощью шаматхи. Архат уже имеет прямое познание пустоты. Чем же он занимается на пути подготовки? Просто накапливает заслуги, необходимые для обретения формного тела будды – Рупакаи. Это не мое личное объяснение, а это было объяснено Буддой Майтреей в «Абхисамаяаланкаре», в коренном тексте. На пути видения архат уже обладает прямым познанием пустоты, поэтому чем он занимается на пути видения? Он накапливает заслуги и занимается практикой шести парамит: даяния и прочих. У арьи нет привязанности, но само по себе отсутствие привязанности – это еще не парамита щедрости, не парамита даяния. Парамита даяния – это помимо того, чтобы не иметь привязанности, еще быть постоянно готовым отдавать все, что есть, всем живым существам. Готовность отдать все, что имеешь сам, даже свои заслуги раздать ради счастья всех живых существ, это и есть истинная практика

даяния. На первом бхуми бодхисаттва доводит до совершенства свою практику даяния. Таким образом, они последовательно овладевают шестью парамитами. Благодаря высоким заслугам, затем, когда они медитируют на пустоту, они полностью освобождаются от всех факторов, препятствующих всеведению, и в результате достигают состояния Будды.

Теперь поговорим о путях тантры. Почему тантра считается таким быстрым путем? Потому что тантра является союзом и метода и мудрости, одновременно присутствующих в одном потоке ума. В особенности в тантре используется наитончайшее сознание, с помощью которого возможно гораздо быстрее, чем обычным умом, устранить омрачения. Говорится: «Если вы пытаетесь очистить заржавевшее железо, то вы будете постепенно слой за слоем счищать с него ржавчину. Сначала более грубые пятна, затем более незаметные пятна вы будете слой за слоем счищать, но этот процесс займет длительное время». Если мы уподобим железо уму, а ржавчину омрачениям, каким образом можно счистить с ума ржавчину путем познания пустоты? Мудрость, познающая пустоту, подобна растворителю, который быстро счищает эти пятна. Когда пустоту познает грубый ум, то это подобно тому, как с железа пытаются смыть ржавчину водой, и это познание пустоты с точки зрения сутры. В тантре для этого используется наитончайший ум, обладающий невероятной силой, и это называется ум ясного света.

В махамудре и дзогчене как раз объясняются методы использования этого наитончайшего ума. В шести йогах Наропы, а также в практиках дзогрим Ямантаки и Ваджрайогини, в Чакрасамваре, Гухьясамадже, объясняется практика ясного света, но косвенно говорится о ясном свете. Каким же образом медитация на ясный свет способна до такой степени быстро избавить нас от омрачений? Сначала вы должны знать общую информацию на этот счет. Вы должны понимать, почему эта практика поможет вам достичь состояния будды. Тогда ваша практика станет настоящей, а иначе вы будете говорить: «Мои друзья занимаются этой практикой, поэтому и я хочу ей заниматься. Когда я занимаюсь этой практикой, она дает мне особые ощущения».

Медитацию на ясный свет можно сравнить со следующим примером. Если ржавое железо вы опускается в огонь, то в силу этого сильнейшего пламени ума ясного света, который познает пустоту, железо раскаляется, когда оно раскалено, все пятна ржавчины, как грубые, так и тонкие, мгновенно исчезают. Следуя путем сутры очень тяжело устранить из ума тонкие формы омрачений, поэтому на это уходит очень много времени. В тантре же используются уникальные методы. Ум, подобно железу, погружается в пламя познания пустоты с помощью ума ясного света, и это пламя полностью сжигает все омрачения – как грубые, так и тонкие.

Вы должны также знать все многочисленные классификации ума ясного света, иначе вся ваша практика ясного света будет лишь детскими игрушками. Сначала вы должны понимать, что есть прямые наставления о ясном свете и косвенные наставления о ясном свете. Возможно, многие ученики уже раньше это слышали, но я хочу вам напомнить, чтобы вы понимали это лучше, еще точнее. Вы должны сравнить мои слова с тем пониманием, которое у вас уже есть, насколько точно было ваше понимание до сего момента. Для новичков эта информация будет новой. Некоторые учителя слушают учение по Ламриму даже 37, 38 раз, и с каждым новым разом их понимание все больше углубляется. Если подобное происходит и с вами, это означает, что вы постепенно начинаете понимать Дхарму. Если после двух, трех прослушиваний вам становится скучно,

это означает, что Дхарму вы не поняли, вы лишь поверхностно ознакомились с ней и не ощутили вкус Дхармы.

Прямые наставления о ясном свете таковы. Учитель говорит: «Океан выглядит так-то и так-то», и описывает ученику, как выглядит океан, на что это похоже, тогда ученик начинает медитировать на описание океана. Но если до этого ученик ни разу не видел даже озера, как он может представить себе океан? Он живет в маленьком колодце, как лягушка, и считает, что колодец – это океан. Он думает, что этот крошечный колодец, в котором он обитает, – это океан. Учитель говорит: «Океан очень большой», и ученик: «Да, он большой», думая о колодце, потому что он сравнивает с тем измерением, которое привычно для него. Лягушка думает, что этот океан – это самый большой в мире колодец. Поэтому существует большой риск, что многие ученики, которые слушают подобные прямые наставления, составят ложное представление о ясном свете. Если они перепутают озеро с океаном, то это еще не такая большая ошибка.

Поэтому Миларепа настоятельно рекомендовал лучше пользоваться косвенными наставлениями о ясном свете. Когда Гампопа впервые встретился с Миларепой, Гампопа сообщил Миларепе: «Я медитирую на свой ум и могу неделю без отвлечения промедитировать». Миларепа спросил: «Ну и что? Если бы ты все это время медитировал на мой маленький атунг (краткое «А») вместо того, чтобы медитировать на этот ум, то к этому моменту ты бы уже непосредственно пережил ясный свет». Косвенные наставления о ясном свете вы можете встретить в таких источниках, как шесть йог Наропы, практика дзогрим тантры Ямантаки, они отличаются от прямых наставлений, то есть от описаний того, на что похож океан. Здесь наставления даются о том, как достичь пути предназначения: «Отправляйся по такому каналу, сначала плыви, потом по такому, по такому пути». Следуя всем этим указаниям, лягушка прямо из колодца, плывя по всем этим каналам, сможет в итоге попасть в океан. Тогда лягушка своими глазами увидит, каков океан, и для нее это будет потрясением, лягушка скажет: «Это совершенно отличается от того, как я себе представляла океан до этого».

Сначала вы думаете, что ясный свет синий, потом, что он белый. Когда вы по-настоящему увидите его, то поймете, что это не так. Нет, он совсем другой, он невыразим, он непостижим обычным умом. Вы неспособны объяснить вкус меда другим людям, вы можете только сами попробовать его на вкус, понять, что это такое. Поскольку ясный свет невыразим, к нему можно прийти только косвенными путями. Я не могу объяснить вам вкус меда, но я могу положить вам этот мед в рот, чтобы вы сами его попробовали. Мед сладок не как сахар, не как шоколад, я могу вам так сказать. Если нечто невыразимо, вы должны помочь людям напрямую испытать это. Поэтому косвенные наставления о ясном свете являются более точными.

Поэтому Миларепа и сказал Гампопе: «Если бы ты медитировал все это время на мой маленький атунг, то ты бы к этому моменту уже пережил бы ясный свет». Миларепа также был великим знатоком медитации на Махамудру, он объединил прямые и косвенные наставления. Не думайте, что если вы пользуетесь прямым методом, то вам не разрешается пользоваться косвенным методом. Глупо так думать. Не надо быть привязанным к шести йогам Наропы либо к Махамудре или Дзогчену – все это лишь методы, это лекарства для вашего исцеления. Иногда вы превращаетесь в фанатиков Махамудры или Дзогчена или шести йог Наропы и говорите: «Я вот практикую Махамудру, а он практикует Дзогчен». Все эти лекарства нужно уважать, все они полезны.

Далее вы должны понять такие вещи, как материнский ясный свет, сыновний ясный свет, эти классификации очень важны. Ясный свет основа, ясный свет путь и ясный свет плод. Ясный свет пути делится на ясный свет по подобию и ясный свет по сути. Ясный свет по подобию делится на неполный ясный свет по подобию и полный ясный свет по подобию. Ясный свет по сути также бывает полным и неполным. Ясный свет плода – это всеведущий ум Будды, познающий все феномены. Время закончилось, до свидания.