

По просьбе некоторых учеников я дам сейчас передачу Гуру Пуджи. Представляйте меня в форме Ямантаки. Те, кто уже получал от меня передачу Гуру Пуджи, представляйте, что ваша передача укрепляется. Те люди, которые ее не получали, представляйте, что в вашем потоке ума устанавливается передача этого текста Гуру Пуджи.

По просьбе некоторых учеников, я дам вам в краткой форме комментарий на практику Ямантаки. В этот момент не все из присутствующих получили посвящение в тантру Ямантаки. Комментарий будет завтра. Сегодня я поговорю о практике, в общем.

Как я вам уже говорил, основной ретрит – это внутренний ретрит. Что такое внутренний ретрит? Это то, что во время ретрита основное внимание нужно уделять тому, чтобы ум не выходил за границы позитивного мышления. Что касается ретрита, то мне кажется, что начитать сто тысяч мантр прибежища очень важно, и что каждый из вас должен это сделать. Что касается остальных практик нендро, то здесь все зависит от вашего желания, от ваших собственных наклонностей. У вас не должно быть фиксированной идеи, что нужно обязательно начитать сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, сто тысяч мантр Мигзем. Если у вас есть желание к этому, вы хотите это сделать, тогда очень хорошо, но если у вас есть большее желание заниматься практиками Ламрим, тогда не обязательно начитывать по сто тысяч этих нендро.

У вас не должно быть такого представления, что вам обязательно нужно начитать сто тысяч мантр Ваджрасаттвы или Гуру-йоги, что это как обязательство. Если вы будете это делать как обязательство, то это не будет эффективно для вас. Все здесь действительно зависит от ваших желаний, и если вы делаете что-то искренне, с желанием действительно очистить негативную карму, тогда это принесет пользу. Например, вы говорите себе: «Мой ум стал черствым, сухим, я должен больше выполнять медитаций на Ламрим», – и вы делаете эти медитации на Ламрим. Потом у вас возникает желание очистить негативную карму в интенсивном ретрите с помощью практики Ваджрасаттвы, начитать сто тысяч мантр Ваджрасаттвы. Тогда, если вы с таким искренним желанием уходите в ретрит по Ваджрасаттве, это для вас будет полезный ретрит. Не должно быть такого: «Геше Тинлей сказал сделать все четыре нендро, и если я не сделаю этого, то буду очень плохим, поэтому я обязательно должен их сделать, в любом случае», – потому что это говорит ваше эго. Должно быть другое чувство. После медитации на Ламрим у вас должно появиться ощущение, идущее от сердца, что у вас очень много негативной кармы. Особенно, когда вы размышляете о страданиях низших миров, подумайте о том, сколько негативной кармы вы накопили с безначальных времен и по сей день, ее столько, что вы вот-вот уже готовы попасть в ад, попасть в низшие миры, – это, кстати, наша реальная ситуация.

В настоящий момент, когда мы будем умирать, если у нас не будет прибежища в сердце, то на девяносто процентов есть вероятность попасть в низшие миры, а десяти процентная вероятность туда не попасть. Может быть, я даже переоцениваю сейчас ваш шанс попасть в высшие миры. Это очень логично. Посмотрите, сколько мы накопили с безначальных времен и по сей день негативной кармы, сколько мы накопили негативной кармы даже за эту человеческую жизнь, и сколько мы накопили позитивной кармы. Сравните, оцените эти шансы.

Негативная карма подобна яду, у нее нет никакого пристрастного отношения. Она не будет делать вам поблажки из-за того, что теперь вы стали буддистами. Она не скажет: «Раз вы буддисты, пожалуйста, не попадайте в низшие миры, я не проявлюсь у вас, потому что вы буддисты». Негативная карма действует подобно яду. Человек, у которого она есть, она будет проявляться, и давать совершенно одинаковые результаты для всех существ. Когда созревает негативная карма, даже бодхисаттвы рождаются в аду. У бодхисаттв очень много

позитивной кармы, но, все же, остается некоторая негативная карма. Когда негативная карма встречается с условиями, они попадают в ад. Правда, они проводят там лишь мгновения, а потом в силу своего сострадания тут же попадают опять в высшие миры. Однажды, когда Будда был еще бодхисаттвой, он попал в ад в силу проявления негативной кармы, но в силу своего сострадания он уже очень скоро покинул ад и отправился в высшие миры. Вы должны понимать, что даже если у Будды, когда он был бодхисаттвой, была такая ситуация, и он попал в ад, то насколько велика вероятность попадания в ад для нас!

Поэтому очень важно уходить в ретрит с правильным мышлением, и также с правильным мышлением сидеть в ретрите, а не летать там в облаках. Если вы будете проводить ретрит, думая об обретении каких-то сверхъестественных способностей, об особых магических явлениях, то это вообще не будет ретритом. Тогда у вас будет очень много странных мыслей, странных концепций, идей, у вас будут слишком завышенные ожидания от ретрита. В результате у вас будет возникать болезнь лунга (болезнь ветра) и все остальное. Большинство европейцев, когда уходят в ретрит, не могут его правильно проводить, потому что они не стоят твердо на земле во время ретрита, а витают где-то в облаках.

Нагарджуна, величайший мастер тантры, в своем труде «Советы царю» говорил следующее: «Утром трижды думай о страданиях в низших мирах, днем трижды думай о страданиях в низших мирах, и вечером трижды вспоминай о страданиях в низших мирах». Вы должны выполнять этот совет в ретрите. Вам не обязательно верить, что где-то глубоко под землей находится некий конкретный ад. Такие истории предназначены для людей с низкими умственными способностями. Я тоже сам скептически отношусь к подобным историям. Вы должны просто знать, что ад существует.

Ад – это проявление очень мощной негативной кармы. Если она проявится у вас сейчас, вы, находясь даже в этом мире, перестанете видеть этот мир, все вокруг вас будет представляться просто чудовищным, ужасным. Некоторые люди в том же самом месте видят вокруг себя чистую землю. Если у вас грязное лицо, и вы смотрите в тысячу зеркал вокруг себя, то видите отражение тысячи грязных лиц. Если у вас чистое лицо, вы вокруг себя видите только чистые отражения. Поэтому, тот мир, который мы воспринимаем вокруг себя, является отражением нашей кармы. Если мы видим вокруг себя ад, то это проявление негативной кармы.

Воззрение буддийской философской школы Читтаматра гласит, что одну и ту же чашку с жидкостью живые существа из разных миров воспринимают по-разному. Люди видят в этой чашке воду, божества видят нектар, а голодные духи видят там гной и кровь. Все эти виды восприятия данной жидкости достоверны. Разные живые существа воспринимают по-разному один и тот же объект в зависимости от проявления своей кармы. Я вам рассказывал историю про мясника, который днем убивал животных, а ночью соблюдал обет «не убивать». В силу этого, когда он умер, он переродился в полуаду. Днем его резали, убивали, крошили, кромсали, это место вокруг него было ужасным. Но как только наступала ночь, все это превращалось в небесный райский дворец, где его начинали ублажать, умащивать прекрасные девы. Он там блаженствовал до тех пор, пока не начинался новый день. Днем ад начинался заново до следующей ночи. Таким образом проявилась его карма. То, что он испытывал днем, было проявлением его негативной кармы. То, что он испытывал по ночам, было проявлением благой кармы отказа от убийства по ночам.

Поэтому в буддизме говорится, что нет ничего самосущего. Нет самосущего ада. Переживания ада, переживания рая – все это является взаимозависимыми явлениями, которые зависят от большого количества факторов. В силу присутствия одного фактора мир вокруг вас становится ужасен, в силу присутствия каких-то других факторов вы начинаете

его видеть как нечто противоположное, прекрасный дворец и так далее. Совершенно очевидно для нас, что все взаимозависимо. В одном и том же месте, если мы смотрим с двух разных сторон, мы видим разные вещи. Допустим, льется дождь и солнце светит под таким углом, что с одной стороны мы видим радугу, но если человек посмотрит с противоположной стороны, то ничего не увидит, никакой радуги. С одной стороны, поскольку он смотрит под определенным углом зрения, он видит там радугу, он видит ее достоверно. Но с другой стороны видеть вообще нечего. Если, например, мы смотрим на луну с земли, то мы видим ее, то убывающей, то возрастающей, то полной. Если же мы находимся на самой луне, то мы не видим ни ее возрастания, ни ее убывания, она вообще не меняется.

Итак, поскольку все явления, все феномены существуют зависимо, имеют зависимое происхождение, то существует такое сплетение многообразия факторов, которые могут давать нам самые разные ощущения. Какие-то приносят боль, какие-то приносят счастье, все постоянно меняется. Поскольку все пусто от самобытия, то все взаимозависимо. Поскольку все существует зависимо, то все пусто от самобытия. И в этой ситуации пустоты и взаимозависимости возможно все. Поскольку все взаимозависимо, то все возможно.

Несмотря на то, что все существует подобно иллюзии, эти подобные иллюзии явления могут приносить счастье, могут приносить боль и так далее. Это не полная иллюзия, все это подобно иллюзии, но при этом существует зависимо. Все подобно сновидению, но это не полное сновидение, потому что во сне мы не чувствуем боли. Если во сне вы, допустим, отрезали себе палец, то утром просыпаетесь с целым пальцем, а не с отрезанным. Наша реальность не такая же, как сон: если бы мы сейчас, в реальности, отрезали себе палец, то завтра утром пальца по-прежнему не было бы, и всю оставшуюся жизнь у нас не доставало бы пальца на руке. Все в этой реальности подобно сновидению, существуют всевозможные проявления страдания и счастья.

Поэтому взаимозависимость, связанная с накопленной ужасной негативной кармой, приносит ужасные результаты. Этот результат даже немислим для нас сейчас. Мы даже представить себе не можем то, какие ужасные чудовищные страдания в аду может принести созревшая тяжелая негативная карма. В аду существуют такие миры, как восемь холодных адов, восемь горячих адов, есть вторичные ады. Почитайте в Ламриме, там все эти ады подробно перечислены. Я могу все это здесь не объяснять подробно. Прочитайте этот текст и задумайтесь о том, что подобные миры существуют, и я создал все причины для рождения в этих адах. Поэтому, как я сейчас могу сидеть, сложа руки, и ничего не делать по этому поводу? Если я ничего не буду делать, чтобы очистить ту негативную карму, которая, несомненно, когда она встретится с определенными условиями, ввергнет меня в один из этих ужасных адов после смерти, то, значит, я тупее, чем баран.

Когда бараны стоят в очереди на бойню, и сначала первого, а потом второго забивают, то другие стоят и ждут своей очереди. Те бараны, которые стоят в этой очереди, тоже осознают, что их сейчас зарежут. Как в той истории, когда мясник отлучился по какому-то делу, один из баранов, которые стояли и ждали своей очереди на бойню, схватил нож, лег на землю и спрятал его под себя, подумав так: «Конечно, он меня поймает, но если зарежет, ничего страшного. Благодаря тому, что я сейчас спрячу этот нож, я хочу спасти не только свою жизнь, но и жизни всех остальных баранов». Когда мясник вернулся, он стал искать везде свой нож, но нигде не мог его найти. Искал, искал, и вдруг увидел, что один баран лежит на земле, он посмотрел и обнаружил нож под его телом. Он понял, что баран спрятал этот нож, чтобы спасти жизнь себе и другим баранам. Поняв это, мясник расплакался, он сказал: «Я хуже животного».

Моя основная мысль заключается в том, что даже если бараны на бойне способны чувствовать собственное страдание и сострадание к другим баранам, которые попали в то же самое положение, то и вы, естественно, способны, когда размышляете о страданиях низших миров, породить чувство отречения от сансары. Сначала вы осознаете собственное страдание, страдание, которое вас ожидает там, если ваша негативная карма вас туда ввергнет. Потом вы думаете о том, что другие находятся в том же положении, что и вы, и это порождает у вас чувство сострадания. Таким образом, размышление о страданиях низших миров является мощнейшим способом порождения у нас и отречения и сострадания.

Вопрос: Геше-Ла, каким образом Ваджрасаттва может нарушить безличностные и неотвратимые механизмы функционирования кармы?

Ответ: Это также как с ядом. Когда вы принимаете яд, у яда нет никакой мотивации, яд беспристрастен. Но, тем не менее, когда вы принимаете от него противоядие, вы можете вывести яд из тела. Только лишь читать мантру Ваджрасаттвы недостаточно. В практике Ваджрасаттвы, которую вы выполняете, должны присутствовать четыре противодействующие силы. Если вы читаете мантру Ваджрасаттвы, делаете визуализацию без применения этих четырех сил, то только это не поможет. Ваджрасаттва не может прогнать вашу негативную карму прочь. Ваджрасаттва не может вас очистить своими руками, пролить на вас нектар и очистить вас от негативной кармы, потому что если бы он мог, он давно очистил бы всех живых существ. У Ваджрасаттвы на пятьдесят процентов есть сила, чтобы очистить нас от негативной кармы, со своей стороны он создал все условия, чтобы нам помочь, но и с нашей стороны должны исходить другие пятьдесят процентов.

Ваджрасаттва подобен настоящему врачу, мы принимаем прибежище в Будде, как во враче. Соответственно мы ищем прибежище в Ваджрасаттве, как во враче, но одного этого недостаточно, нужно принимать лекарство. Этим лекарством как раз является Дхарма. В данном случае, когда мы делаем практику Ваджрасаттвы, настоящим лекарством являются четыре противодействующие силы. Негативная карма создается определенным состоянием ума. Поэтому противоядием от негативной кармы опять же должно быть состояние ума. Состоянию ума, создавшему негативную карму, можно противодействовать. Если вы упали на землю здесь, то здесь вы должны и встать с земли, вы встаете не с какого-то другого места. Поэтому один из важнейших факторов – это сожаление. Состояние ума, связанное с сожалением, становится одним из важнейших противоядий от негативной кармы. Затем опора на Ваджрасаттву или принятие прибежища в Ваджрасаттве – это тоже становится противоядием. Далее – сильное сострадание, это как собственно противоядие. Сильное сострадание, размышление о пустоте – все это становится противоядием от негативной кармы. Очень важно развить сильное чувство сострадания с пониманием пустоты от самобытия, с пониманием того, что сама по себе негативная карма тоже пуста от самобытия, что нет никакой плотной самосущей негативной кармы. Тот человек, который создал негативную карму, то есть я, пуст от самобытия. Негативная карма, которую я создал, также пуста от самобытия, действие, которое создало негативную карму, также пусто от самобытия. В заключении очень важно развить в себе решимость не совершать больше таких действий. Вот это все вместе будет очень мощным очищением.

Для того чтобы развить сильное сожаление по поводу накопленной негативной кармы, очень важно размышлять о ее последствиях. Страдания в низших мирах как раз являются последствиями негативной кармы. В Ламрине объясняются последствия негативной кармы, затем страдания в низших мирах, это очень интересно. Так же, как описываются в медицине последствия яда, который мы принимаем, так в Ламрине описываются последствия нашей негативной кармы, как то, что должно случиться именно с нами в результате совершения нами негативной кармы. Мы будем страдать в аду, в мире голодных духов, в мире

животных, и все это не то, что должно случиться с какими-то другими людьми, это должно восприниматься нами, как то, что произойдет именно со мной в результате моей негативной кармы.

Пятый Далай-лама в Ламрима под названием «Собственные слова Манджушри», говорит, что надо медитировать на страдания низших миров, как на последствия негативной кармы, которые произойдут именно с вами. Не отвлеченно, не абстрактно. Если я попаду в силу своей негативной кармы в какой-то низший мир, то я буду страдать там так-то. Это очень полезно. Есть история про одного йогина, который медитировал высоко в горах. Сначала он отвлеченно медитировал на страдания в низших мирах, он перечислял их мысленно, перебирал, как сказку, в которой страдает кто-то другой. Потом после длительной медитации ему попался Ламрим Пятого Далай-ламы. Когда он прочитал эти наставления, он их применил и сразу же достиг реализации этой темы Ламрима. Тогда он подумал: «Если бы мне попался этот текст гораздо раньше, то я бы не потратил впустую столько времени». Поэтому в медитации очень важна эффективность. Если вы получите даже одно маленькое практическое наставление и примените его, то у вас появится очень сильное чувство.

Когда размышления о страданиях низших миров начнут волновать ваш ум, прибежище возникнет в вас с большой силой, потому что у вас будет в наличии одна из причин прибежища. Одна из основных причин прибежища – именно страх перед страданиями низших миров. Когда у вас появится такого рода страх, то вера в Три Драгоценности и прибежище в них возникнет очень легко. Сейчас именно это отсутствует в наших сердцах. Поскольку у нас отсутствует этот страх, то нет и настоящего чувства по поводу страданий в низших мирах, мы не боимся по-настоящему низших миров, поэтому в силу всего этого наша практика Ваджрасаттвы остается только лишь словами. Поскольку мы по-настоящему не боимся последствий негативной кармы, страданий в низших мирах, то все поступки наших тела, речи и ума не меняются к лучшему, не исправляются, поскольку мы не боимся негативной кармы. Мы боимся больше милиции, чем негативной кармы. Мы больше боимся своих друзей, которые могут увидеть и поймать нас за совершением неправильных поступков, чем негативной кармы.

Как сказал Нагарджуна, у нас нет настоящего страха, который мы должны иметь, страха перед последствиями негативной кармы. Зато мы боимся тех вещей, которых не должны бояться. Страх-то у нас есть, но у нас глупый страх. Наши страхи не нужны. Мы боимся потерять вещи. Это бессмысленно, в конце концов, мы все материальное потеряем. Сколько бы ни было у вас славы, репутации, вы это все потеряете. Как бы ни были вы красивы, в конце концов, вы утратите красоту. Мы столько раз все теряли, поэтому нечего бояться, что мы опять все потеряем.

Но страх перед рождением в низших мирах очень полезен. Нам грозит реальная опасность, и сейчас мы реально, действительно можем что-то сделать, чтобы это предотвратить. Болезнь, старение и смерть вы не можете предотвратить, это неминуемо. Какую бы мантру вы ни читали, вы это предотвратить не можете. С этим просто придется столкнуться, придется пережить, у вас нет другого выхода. Но вот рождение в низших мирах, особенно в аду, можно предотвратить, можно полностью прекратить это. Поэтому то, что мы действительно можем сделать, мы должны это сделать. Зачем бояться того, что мы не можем изменить? Если у вас в ногу попал кусок стекла, вы можете его вытащить. Если вы приняли яд, еще пока он не начал действовать, вы можете его вывести, это вы можете сделать. Но те трагедии, которые неминуемы, их придется лишь принять. Так что надо быть разумными.

Наш ум очень глуп. То, что нельзя изменить, как раз этого мы и боимся. Мы не хотим стареть, но это глупо. Все встречи заканчиваются расставанием, но вы говорите себе: «Я не

хочу расставаний, я боюсь расставаний», – это глупо. Каждый день вы боитесь расставаний с чем-то дорогим для вас. Мать всегда боится потерять своих детей, но, в конце концов, потеряет. Люди друг друга любят, но когда они вместе, не ценят этого, хотя внутри сердца боятся друг друга потерять. Страх потерять друг друга – это глупо.

По-настоящему вы должны бояться последствий негативной кармы. Этот страх является активным, конструктивным, он вас толкнет на действия, которые помогут вам очистить эту негативную карму. Если вы приняли яд, то первым делом я заставлю вас испугаться последствий этого яда, это будет для вас полезно. Но это не просто запугивание человека, это пробуждение его ума. Я помогаю ему пробудить свой ум в отношении последствий того яда, который он принял. Последствия будут ужасны, но когда они проявятся, будет уже слишком поздно. Так что пока еще этот яд не начал действовать, нужно заставить человека понять, каковы будут последствия этого яда, и что-то предпринять, чтобы яд не начал действовать в его организме. Одно мгновение страха перед низшими мирами может спасти вас от миллионов лет страданий в низших мирах. Это невероятно. Поэтому врачи говорят, что лучшее лечение – это профилактика. Лучшая профилактическая буддийская практика – страх перед последствиями негативной кармы.

Учение Нагарджуны, все его труды являются очень глубокими. Он дает в своих книгах сущностные наставления по буддийской практике. Каждый раз, когда я читаю те или иные его труды, я не могу сдержать слез. Когда я только прочел наставления Нагарджуны о том, что три раза утром, три раза днем и три раза вечером нужно вспоминать о страданиях низших миров, вначале это у меня вызвало сомнения, я подумал: «Зачем это надо?» Потом я убедился, что именно из-за того, что я этого не делаю, практика у меня такая: я принимаю прибежище и затем думаю, что попаду теперь в чистую землю. Я думал об этом с позитивной стороны, не думал с той стороны, откуда грозит опасность. Поэтому вся стратегия не была хорошей.

В шахматах важно в первую очередь выстроить хорошую оборону, оборонительную тактику, затем стратегию, и уже потом атаковать. Мы же в шахматах нашей жизни хотим начать именно с атаки, сразу прямо с атаки на омрачения, но это только порадует наши омрачения. Сразу нам нужна тантра, пустота, бодхичитта, а страдания трех миров мы отбрасываем, думаем, что это не так важно, что прибежище не очень важно. Сразу же мы хотим начать с бодхичитты, пустоты, махамудры, дзогчена, шести йог Наропы, но сразу это не сможет как следует работать. Омрачения будут только смеяться над нами, и думать, что нас легко победить. Поэтому омрачения всегда с легкостью одерживают над нами победу.

Поэтому в своей повседневной жизни, а также во время ретрита размышляйте о страданиях низших миров, это очень-очень важно. То есть, когда вы видите где-то изображение животного, это должно сразу напоминать вам о страданиях в мире животных. Допустим, вы смотрите по телевизору, как одно животное догоняет другое, преследует его, задирает и убивает. И вы должны сразу представить себя на месте животного, которого преследуют: «Если бы проявилась одна из моих негативных карм, я родился бы в мире животных, я бы оказался на месте этого животного, меня бы преследовало другое более сильное животное, потом догнало бы и разодрало. Сколько бы я ни молил о помощи, никто бы мне не помог, у меня нет никакого прибежища». Когда я вот так смотрю телевизор, смотрю на сцены из мира животных, для меня автоматически это превращается в медитацию о страданиях в низших мирах; сама собою возникает практика прибежища.

Вся практика прибежища является следствием того, что вы потянете за один краешек скатерти страдания низших миров. Вы потянули за один край, сразу потянулась вся ткань прибежища вслед за этим. При этом эта тема не должна быть у вас оторвана от всего

остального Ламрима. Нужно сделать так, что когда вы тянете за один уголок скатерти под названием «страдания низших миров», за этим тянется не только прибежище, но также и четыре благородные истины, бодхичитта, мудрость, познающая пустоту и все остальные темы Ламрима. Вот если вы будете добиваться такого в своей медитации, что потянули за один край, и вслед за этим потянулся весь Ламрим, то это означает, что вы стали мастером Ламрима. Для этого вам нужно суметь в своей медитации увязать весь Ламрим между собой, чтобы все темы были взаимосвязаны.

Сейчас, на данном этапе, благодаря моему учению, когда вы думаете о страданиях низших миров, вы способны потянуть за этой темой всю практику прибежища. То есть, когда вы тянете за тему страданий низших миров, вы сразу же понимаете, как это ужасно, естественным образом вы обращаетесь к Будде, Дхарме и Сангхе, как к своему прибежищу, и просите: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, защитите меня от низших миров!» Дхарма в Трех Драгоценностях – это основной объект прибежища, это собственно противоядие от негативной кармы. Когда вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, здесь, так же как и в практике Ваджрасаттвы, основное прибежище вы принимаете в Дхарме.

Поэтому можно сказать, что практика Ваджрасаттвы и практика прибежища отличаются немного лишь визуализациями, но по сути это та же самая практика прибежища. Практика прибежища, конечно, является гораздо шире, чем практика Ваджрасаттвы, потому что практика Ваджрасаттвы направлена только на очищение негативной кармы, которая ведет к страданиям в низших мирах, в то время как практика прибежища помимо этого включает в себя очищение от омрачений. Когда вы думаете о страданиях сансары, у вас зарождается страх перед ними, и вы просите Будду, Дхарму и Сангху об освобождении от сансары. Здесь вы ищете основное прибежище в Дхарме, то есть в мудрости, познающей пустоту, именно это освободит вас от сансары. Также вы ищете прибежище в отречении, чтобы не потеряться в сансаре. Поэтому, как говорит Его Святейшество Далай-лама, вся буддийская практика может быть включена в практику прибежища. Прибежище – это очень обширная тема, я могу через практику прибежища объяснить весь Ламрим.

Далее, если говорить о махаянском прибежище, то здесь вы больше ищете прибежище в бодхичитте. Вы от всего сердца опираетесь на бодхичитту, которая является источником счастья не только для вас, но и для всех живых существ. Какая бы проблема ни возникла, вы ее решаете с помощью бодхичитты. Это и есть принятие прибежища в бодхичитте. Если вы ищете прибежище в бодхичитте, это означает, что все свои жизненные проблемы вы решаете с помощью бодхичитты. То есть, когда вы ищете прибежище в Дхарме, вы не молитесь абстрактно перед какими-то текстами на алтаре. Вы решаете свои проблемы с помощью бодхичитты, отречения, с помощью мудрости, познающей пустоту. Это и есть принятие прибежища в Дхарме, это как раз и называется принятием прибежища.

Мы же поступаем по-другому. Когда мы садимся делать практику, мы складываем руки и говорим: «Я ищу прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе», а в повседневной жизни мы ищем прибежище в своих омрачениях. Когда возникает проблема, вместе с ней возникает и гнев, как ваш объект прибежища. Так же возникает и привязанность, которая, как мы думаем, решает наши проблемы и приносит нам счастье. Привязанность приносит маленькое счастье, но зато приносит гораздо больше страдания. Также мы очень сильно ищем прибежище в эго, в себялюбии. Вы встаете с утра с мыслью «Я-Я-Я». Мы все время читаем мантру своего «Я», сколько миллионов этой мантры мы уже прочли! Везде «Я-Я-Я». Вы должны понять механизм нашего себялюбия, то, каким образом вместо того, чтобы приносить нам счастье, на которое мы рассчитываем, оно приносит нам только больше проблем, приносит нам страдание. Тогда, когда мы осознаем ущербность себялюбия, у нас естественным образом будет возникать забота о других.

Поэтому в повседневной жизни, когда вы испытываете проблемы, нужно принимать прибежище в Дхарме, то есть в мышлении, которое соответствует Дхарме, это и есть прибежище. Сначала ищите прибежище в следующей Дхарме: когда у вас возникает любая проблема, сразу же сравнивайте ее со страданиями в низших мирах. Тогда вы увидите, что ваши человеческие проблемы – это ничто. Если вы будете делать такое сравнение, то в этот момент вы будете по-настоящему практиковать Дхарму. Другие Дхармы – это тоже хорошо, но они являются для вас слишком продвинутыми в данный момент, слишком высокими, потому что вы еще пока слишком слабы, чтобы принимать все те более высокие Дхармы. Поэтому тот совет Нагарджуны, который он дал в письме царю, для вас является крайне полезным на данном этапе. Рекомендую вам это лекарство. Сколько бы вы ни принимали это лекарство, передозировки не будет, нет опасности принять слишком большую дозу.

Особенно пустота для вас не очень пригодна в данный момент в качестве лекарства. Потому что очень много основополагающих вещей у вас пока отсутствует. Бодхичитта, отречение – даже если вы будете думать об этом, ничто не будет приводить в движение ваш ум, потому что, пока вы не боитесь переродиться в низших мирах, как вы можете бояться всей сансары? Если вы не боитесь своих собственных страданий в сансаре, то, как вы можете бояться страданий в сансаре всех живых существ? Шантидева сказал: «Человек, который не может побеспокоиться о собственном освобождении от сансары, как он может думать о том, как освободить всех живых существ от сансары, это непрактично». Чувство срочности, что живых существ надо как можно быстрее освободить от сансары, поэтому я хочу стать буддой очень быстро, как можно скорее, и с этим желанием принятие тантрического посвящения и практика тантры с такой мотивацией – сейчас для вас это вообще недостижимо.

Вы получили тантрическое посвящение, хорошо, – это для хорошего отпечатка, но в действительности, как очень четко объяснил лама Цонкапа, вы не получили настоящего посвящения. Без бодхичитты невозможно получить настоящее тантрическое посвящение. Когда вы получите настоящее тантрическое посвящение, тем самым вы вступите на тантрический путь накопления. Без бодхичитты вы не можете вступить на путь тантры. Итак, когда вы при наличии бодхичитты получаете тантрическое посвящение, тем самым вы вступаете на первый путь из пяти путей тантры, – на путь накопления.

Если вы исследуете, то увидите, что и в Тибете и в России, везде в данный момент люди застревают на духовном пути, не проходят необходимые препятствия, за которыми их ожидает достижение реализаций. Как говорили мастера Кадампа, в Тибете у всех есть какое-то божество, какая-то мантра для чтения, но никто не достигает реализаций, потому что нет Дхармы в сердце. Дхармы в сердце нет, потому что люди застревают на базовых уровнях, не проходят через них. Они сразу хотят куда-то перескочить, полететь. Сначала сто тысяч одной мантры, потом миллион другой мантры – это легко. Вы читаете мантры и думаете, что вы йогин, сидите в особой позе, считаете всех остальных сансарическими людьми, говорите об особых снах, ощущениях. Такие люди больше достойны сострадания. Они под эгидой Дхармы продолжают вращение в сансаре.

Некоторые люди отправляются в Индию, выполняют там ретриты, читают какие-то мантры. Потом они воображают, что стали высоко реализованными существами, возвращаются в Россию и хотят стать учителями. Ученики не просят их, чтобы они давали учение, они сами по собственному желанию говорят: «Я буду давать учение». Они тоже достойны сострадания. Поэтому мои ученики никогда не должны даже задумываться над тем, чтобы стать духовными наставниками, я против этого. В будущем я скажу вам, когда придет время: «Ты должен стать учителем», на это вы должны сказать: «Геше-ла, я все еще не готов



к этому». Тогда вы будете правы. Я буду настаивать вновь, несмотря на ваш отказ. Зачем вам хотеть становиться духовными наставниками? Лучше медитируйте. У вас никогда не должно быть намерения стать духовным наставником, потому что тогда вся ваша практика пойдет по ложному пути. У меня самого никогда не было такого желания стать духовным наставником. Когда Его Святейшество попросил меня поехать в Россию, я сначала сказал: «Нет, нет, я на это не гожусь, пожалуйста, пошлите кого-нибудь другого, я не гожусь на эту должность, я не достоин». Так надо думать.

Итак, все застрекает у нас на страхе перед страданиями низших миров. А страх перед страданиями низших миров – это одна из основных причин прибежища. Итак, есть две причины прибежища – это страх и вера. Страх бывает три вида, первый из них – страх перед страданиями низших миров. Сначала вы должны наибольший упор делать на страдания низших миров. Для того чтобы думать о страданиях низших миров думайте о непостоянстве и смерти. Размышление о непостоянстве и смерти сделают ваши размышления о страданиях низших миров более действенными. Каким образом? Сейчас, даже если у вас породится страх перед страданиями низших миров, вы будете думать: «Это то, что меня ожидает через много-много лет». Если вы будете так думать с концепцией постоянства, то размышления о страданиях низших миров не будут столь эффективны. Когда же у вас зародится страх перед низшими мирами, связанный с темой непостоянства и смерти, то этот страх будет очень сильным.

Мы все, несомненно, умрем. С момента нашего рождения, мы все равно, что выпали из самолета. С каждым мгновением мы падаем все ниже и ниже. Существует три основных положения медитации на непостоянство и смерть. Первое – смерть неизбежна, второе – время смерти неизвестно, третье – в момент смерти ничего кроме Дхармы не поможет. Из этих трех положений наиболее мощным является второе, что время смерти неизвестно. Существует девять доказательств этих положений.

Учителя Кадампа говорят, что все знают, что мы все умрем, но никто не задумывается над тем, что смерть может наступить уже завтра. Если маленькие дети умирают сегодня, почему я не могу умереть завтра? Очень сильный здоровый человек умер сегодня. Я не настолько здоров, как он, почему я не могу умереть завтра? Глупо думать, что не умрешь завтра. Каждый день для вас – это как игра в русскую рулетку. Если вы не умерли в течение всего этого дня, то это большая удача. В магазине пистолета есть одна пуля. Вы вращаете его каждый день, кто знает, на какой день выпадет пуля?

Или, к примеру, вы попадаете в тюрьму, и там есть какой-то сумасшедший офицер тюремщик, который каждый день развлекается тем, что выставляет перед собой по сотне заключенных, и, зажмурившись, наугад стреляет. Никто не знает, в кого он попадет. Поэтому люди, которым каждый день приходится через это проходить, знают, что кто-то из них умрет. Каждый день эти люди готовы к смерти. В сансаре смерть подобна шальной пуле, которая может настичь вас в любой момент. Если ваши соседи умирают, друзья умирают, когда в них попадает эта шальная пуля, почему она не может настичь вас завтра?

Вы должны понимать, что существует гораздо большая вероятность того, что вы умрете завтра, чем того, что вы завтра не умрете. Если вы не умрете, то это будет очень большое везение. Когда вы смотрите на обоснование этого положения, то первое из них – это то, что в нашем мире существует гораздо больше условий для смерти, чем для жизни. Для смерти очень много условий. Мы едем куда-то на машине, и эта машина может послужить условием нашей смерти, если она попадет в аварию. Ваша жизнь в руках человека, который везет вас в этой машине. Если он вдруг заснет за рулем, то вместе с ним вы погибнете. Этот водитель может вести очень аккуратно, но водитель другой машины может быть пьяным или вдруг

обезуметь за рулем и врезаться в вас. Кто знает? Столько эпидемий, заразных заболеваний, смертельных болезней! Столько стихийных бедствий в наше время, землетрясений, пожаров! Кто знает, что с нами случится? Существует столько условий для смерти.

При этом очень мало условий для жизни. Какие условия для нашего выживания? Это еда, лекарство, дома, где мы живем. В Ламрима написано: условия нашего выживания могут превратиться в условия нашей смерти. Это очень сильный довод. Пища считается основным условием выживания нашего тела, но иногда мы получаем пищевое отравление и умираем. Это правда. Условий для смерти гораздо больше. Условия, которые продлевают нашу жизнь, могут вдруг послужить условиями нашей смерти, а условия смерти никогда не смогут превратиться в условия, продлевающие жизнь. Это очень сильный аргумент в сторону того факта, что время смерти неизвестно.

То, что мы вчера не умерли, позавчера еще не умерли, это просто какое-то везение. Если вы умрете завтра, то в этом не будет ничего потрясающего. Но если вы не умрете завтра, как говорили мастера Ламрима, в такой ситуации я должен расценивать это как необыкновенное чудо, везение. Представьте, что в той тюрьме, в ситуации, которую я описывал раньше, есть один человек, который ничего не видит и не слышит, и он не знает, что каждый день ему, наравне с остальными, грозит опасность быть расстрелянным этим офицером. Поэтому для него, если он в течение этого дня выжил, в этом нет ничего особенного. Для остальных выживших людей факт их выживания в такой ситуации становится чем-то особенным, чудом, и каждый вечер они уже готовы к тому, что могут завтра умереть, но для слепого и глухого человека не происходит ничего особенного. Такова наша ситуация.

Сегодняшняя лекция превратилась в Ламрим. Ламрим – это потрясающая вещь, я хочу давать больше и больше учений по Ламриму, тогда ваша практика станет настоящей практикой Дхармы. Сегодня я даю вам сущностный Ламрим. Обычно это называется сущностными наставлениями. Я получил их от Пананга Римпоче, такие наставления нельзя давать новым людям. Потому что если это учение вам не поможет, никакое другое учение не может вам помочь. Более ценного учения нет.

Таким образом, когда вы понимаете непостоянство, вы понимаете, что не умереть в течение каждого нового дня, – это нечто невероятное. Поэтому мастера Кадампа по вечерам переворачивали свои чашки вверх дном. То есть в описанной ситуации тюрьмы, люди, которые знают, что может быть завтра их уже не будет в живых, накануне каждого нового дня пишут завещание, оставляют свою последнюю волю, все свои дела приводят в порядок, для того чтобы быть готовыми, что завтра их не станет. И также мастера Кадампа, с каждым уходящим днем, перед тем, как лечь спать, они переворачивали свою чашку вверх дном, как делают с человеком, который ушел из жизни, для того чтобы быть готовым к тому, что завтра утром я уже не проснусь, мне уже не понадобится эта чашка. То есть, они каждый вечер были готовы умереть ночью, не дожить до следующего дня. И тогда, когда вы с таким настроением просыпаетесь на следующее утро, и обнаруживаете, что все еще живы, вы говорите себе: «Я выжил только благодаря милости Трех Драгоценностей, иначе бы у меня не было шанса выжить».

Смерть находится не очень далеко от нас. Если вы сделаете выдох, а потом не можете сделать вдох, то это уже смерть. Можно сказать, что ад от нас недалеко, он от нас на расстоянии одного пропущенного вдоха. Если вы делаете выдох и не можете вдохнуть, и в этот момент проявляется одна из негативных карм, ввергающих вас в ад, то уже через мгновение вы в аду. После того, как вы поразмышляли о непостоянстве и смерти, если вы начинаете думать о страданиях низших миров после этого, то для вас становится особенно очевидно со всей остротой, что ад от вас очень и очень недалеко. Он находится на

расстоянии одного вдоха, который вы не можете сделать, когда в следующее мгновение проявляется негативная карма, одна из тех, которая ввергает вас в ад, и вот вы уже в аду. То есть ад совсем рядом, близко.

Но когда вы попали в ад, продолжительность вашего пребывания там является невероятно долгой, это не как человеческая жизнь. Пятьдесят человеческих лет на земле приравниваются к одному дню в аду. Вам в аду предстоит провести не год, не два, вовсе не так. Даже если вы один год провели в аду, сколько это человеческих лет? Если пятьдесят умножить на триста шестьдесят пять, то, сколько человеческих лет вам предстоит провести за один год по адскому летоисчислению? Считается, если вы разгневались на Духовного Наставника на одно мгновение, то из-за этого вам придется провести в аду одну кальпу. Каждое мгновение гнева – это одна кальпа в аду. Считается, что один щелчок пальцев включает в себя шестьдесят два мгновенья. Если вы столько времени, сколько занимает щелчок пальцами, гневались на Духовного Наставника, то это уже шестьдесят две кальпы в аду. Поэтому, если говорить с такой точки зрения, ситуация довольно плачевная. Надо начать с этой стратегии, а не улетать в облака. Поэтому такие темы, как непостоянство и смерть, то, что в момент смерти только Дхарма будет вам полезна, – все это взаимосвязано между собой.

Вы очень хорошо проводите мирские расчеты, связанные с экономикой, ростом цен. Стоит ценам немножко возрасти, как у вас включается очень хороший мирской анализ того, что вам делать, как рассчитывать свои траты на весь текущий год: «Кошмар, мне придется заниматься тем-то и тем-то, иначе мне будет очень тяжело». Такой мирской анализ вы делаете. Это тоже хорошо, это спасает вас от каких-то проблем, я не говорю, что вы не должны заниматься таким мирским анализом. Люди, которые ведут такие расчеты, имеют меньше проблем в этом мире, а люди, которые неспособны к таким расчетам, имеют больше мирских проблем. Чем больше люди думают о своем будущем, проявляют осторожность по поводу своего будущего, тем в большей безопасности они находятся. Вот такие у меня существенные наставления для вас. Это очень драгоценные наставления, не забывайте их.