

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Продолжим учение о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Я вам рассказывал, как размышлять на эту тему для порождения установки личности начального уровня. Когда вы развиваете установку личности начального уровня, то становитесь практикующим начального уровня. До тех пор пока вы не развили установку начального, среднего или высшего уровня у вас в уме не будет прогресса. Прогресс вашего ума сильно зависит от образа мышления, от широты мышления. Вы можете накапливать определенные заслуги, но если нет прогресса в вашем образе мышления, то вы не добьетесь особого результата. Развитие ума – это не просто начитывание мантр или накопление заслуг. Развитие ума – это расширение своего образа мышления: ваша установка становится шире и шире. Это практика Дхармы.

В Тибете жил один человек, который хотел заниматься практикой Дхармы. Сначала он думал, что практика Дхармы – это простирания и сделал большое количество простираний. На это мастер Кадампы сказал ему, что выполнять простирания – хорошо, но заниматься практикой Дхармы гораздо лучше. Затем он начитал большое количество разных мантр, день и ночь он начитывал мантры. На это мастер Кадампы сказал ему, что начитывать мантры – хорошо, но если бы он практиковал Дхарму, то это было бы лучше. Тогда этот человек начал медитировать, он использовал множество различных техник медитации. Кое-что он взял из одних текстов, кое-что из других текстов. Это было похоже на нью-эйджевские медитации.

Если для своей практики вы будете выхватывать понемногу информации из разных текстов – это очень опасно. Это похоже на одновременный прием лекарств разного назначения: в этом случае состояние вашего здоровья только ухудшится. К лечению нужен систематический подход. Сначала необходимо провести диагностику: понять, какова ситуация с вашим телом. Все лекарства хороши, но вы должны знать, какое лекарство вам подходит, а какое пока не подходит. Важно учитывать особенности сезона и погоды. Нужно знать, какие лекарства принимать утром, а какие вечером. Есть много тонких нюансов. Все это нужно знать для лечения тела, а для лечения ума еще больше. Для того чтобы иметь прогресс в практике, недостаточно прочитать текст Сутры и начать медитировать – прогресса не будет.

Итак, он посвятил медитации очень много времени. Мастер Кадампы сказал ему на это, что заниматься медитацией – это хорошо, но еще лучше заниматься практикой Дхармы. Тогда этот человек сделал простирания перед мастером и обратился к нему с просьбой: «Пожалуйста, расскажите мне, что такое практика Дхармы». На это мастер Кадампы ответил, что практика Дхармы – это укрощение ума. Все восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды говорят о том, как нам укротить свой ум.

Вы можете укротить свой ум только с помощью его развития, а развитие ума возникает благодаря порождению и развитию все более и более высокой установки. Для этого очень важна мудрость. Вначале необходимо породить установку личности начального уровня. Установка начального уровня – это страх перед рождением в низших мирах. Вначале постарайтесь породить эту установку – у вас ее нет. Вы не боитесь рождения в низших

мирах, а боитесь того, чего не следует бояться. Того, чего вы должны бояться, вы не боитесь, а того, чего не надо бояться – боитесь. Это низкий уровень ума, в нем не хватает мудрости, потому что вы не понимаете учения о четырех благородных истинах, о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как вы возвращаетесь в низших мирах. Вы не понимаете закона кармы, о том, как проявляется карма, поэтому не боитесь в будущем родиться в низших мирах.

Итак, вам следует бояться умереть с таким огромным, как у вас, количеством отпечатков негативной кармы. Умереть без очищения отпечатков негативной кармы – вот чего вам следует бояться. Если один из этих отпечатков проявится, то вы переродитесь в низших мирах. Взгляните на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, и вы поймете, как сложно вам будет потом избавиться от низших миров.

Итак, здесь должно быть две установки: первая – это страх перед рождением в низших мирах, а вторая – это желание: «Пусть я смогу родиться в высших мирах». Для того чтобы получить рождение в высших мирах, вам необходимо создать все необходимые причины, а для того чтобы не родиться в низших мирах, вам нужно перестать создавать причины рождения в них. Для этого вы должны понять, в чем состоит основная практика начального уровня. Здесь речь идет о вас, а не о ком-то другом!

В настоящий момент вы в своей практике должны делать основной упор на «ненакопление» негативной кармы, которая ведет к перерождению в низших мирах. Это одна из ваших основных практик, поскольку вы боитесь рождения в низших мирах. Вторая практика – это накопление заслуг, поскольку вы хотите родиться в высших мирах, а высшие миры возникают из определенных причин. Для того чтобы родиться в высших мирах, вы накапливаете заслуги.

Итак, не создавать негативную карму и накапливать заслуги – эти установки в самом начале являются вашими основными практиками. Будда в Сутре сжато говорит о буддийской практике: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, укрощение ума полностью – таково учение Будды». Здесь, когда говорится об укрощении ума, речь идет о практике промежуточного уровня, а когда говорится об укрощении ума полностью, речь идет о практике высшего уровня.

Когда вы укрощаете ум полностью, то избавляетесь не только от омрачений, подобных семенам. Вы также избавляетесь от отпечатков этих омрачений, то есть от препятствий к всеведению, которые остаются в вашем уме. Так вы полностью очищаете свой ум. Укрощение ума – это когда вы избавляетесь от омрачений, а укрощение ума полностью – это когда вы избавляетесь от отпечатков омрачений, то есть от препятствий к всеведению. Это высший уровень практики.

Итак, практика Учения Будды делится на три уровня: начальный уровень, средний уровень и высший уровень. На среднем, промежуточном уровне вашей практики вы делаете основной акцент на укрощении своего ума, на устранении омрачений из вашего ума. На высшем уровне практики одной мудрости, познающей пустоту, недостаточно для того чтобы устранить препятствия к всеведению, здесь вам также необходимо развивать

бодхичитту. На высшем уровне практики вы основной упор делаете на порождении бодхичитты.

С бодхичиттой вы приступаете к практике шести парамит и избавляетесь от омрачений и отпечатков, оставленных омрачениями. Если говорить кратко, то практика начального уровня – не создавать негативной кармы и накапливать богатство заслуг. Промежуточный уровень – это укрощение ума с помощью троичной практики или троичной тренировки: это тренировка нравственности, тренировка концентрации и тренировка мудрости. На высшем уровне вы порождаете бодхичитту и приступаете к практике шести парамит для собственного прогресса и для того чтобы помогать другим: вы приступаете к практике «четырёх видов принесения блага другим». Здесь вы выполняете четыре действия, приносящих благо другим.

Если говорить кратко, то, какое бы учение вы ни получали, оно должно входить в одну из этих трех категорий. Так объясняется путь Сутраяны. На грубом уровне его описать просто, но если рассматривать подробный механизм, то он не прост – он очень сложен.

Махаяна делится на две колесницы – это Сутраяна и Ваджраяна. Практика высшего уровня – это Махаяна. Практика начального и промежуточного уровней – это общая практика Махаяны и Хинаяны, а практика высшего уровня – это уникальная практика Махаяны. Начальный и промежуточный уровни называются общими уровнями Хинаяны и Махаяны потому, что без этих двух уровней вы не можете практиковать высший уровень Махаяны, поэтому они являются общими для Хинаяны и Махаяны.

Однажды Его Святейшество Далай Лама в Таиланде давал учение по четырем благородным истинам и все присутствующие монахи сказали, что Его Святейшество Далай Лама является практикующим не Махаяны, а Хинаяны, потому что Его Святейшество дал очень подробное учение по четырем благородным истинам. Это общий путь! Хинаяна – наш общий путь! Все тхеравадинские монахи говорили: «Его Святейшество – не махаянский, а на сто процентов чистый хинаянский практик».

О чем это говорит? Это говорит о том, что в Тибете мы сохранили в целости все Учение Будды. Поэтому не говорите: «Это все Хинаяна, а я практик Махаяны». Такие темы, как четыре благородные истины, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, карма, прибежище – все это необходимо также и для практиков Махаяны, более того, практикующим Махаяну необходима еще большая основа для практики. Мой Духовный Наставник говорил мне: если практикующий Хинаяну не очень точно, детально, подробно знает такие учения, как четыре благородные истины, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, то это не страшно. Практикующему Махаяну нужно знать эти учения гораздо более подробно, так как он смотрит со стороны всех живых существ. Он видит, как живые существа страдают, и, основываясь на четырех благородных истинах, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения порождает очень сильные любовь и сострадание.

Поэтому очень богатый материал для развития любви и сострадания – это медитация на четыре благородные истины, на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого

возникновения. Когда вы рассматриваете четыре благородные истины, двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения со своей стороны, то порождаете отречение. Вы понимаете, что ваша ситуация ужасна, и вам необходимо избавиться от этих цепей омрачений. Когда вы смотрите на других живых существ, на то, как они вращаются в сансаре, то, имея понимание четырех благородных истин и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, вы сильно опечалены, вы чувствуете невероятное сострадание и невероятную любовь ко всем живым существам.

Поэтому для развития бодхичитты, любви и сострадания, для развития отречения четыре благородные истины, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения – эти темы подобны мотору машины. Главное для машины – это мотор. Сначала вы развиваете небольшое понимание, затем длительно размышляете над этими темами, и тогда все хорошие качества придут сами по себе. Сейчас у вас есть богатый материал для медитаций. Продолжайте размышлять, и тогда ваш ум изменится сам по себе. Ум меняется из глубины сердца. В результате, когда вы увидите любых живых существ, вам всех их будет очень жалко. Богатый или бедный человек – для вас разницы нет, ведь все они болеют болезнью омрачений. С безначального времени они не лечили свою болезнь, они не расстаются с этой болезнью с безначального времени. Например, в больнице лежат больные очень опасной болезнью: у одного боль не очень сильная, у другого – очень сильная и он плачет, а у третьего боли нет, и он танцует, но всех больных вам одинаково жалко. Ваш ум изменится таким образом, что у вас не будет зависти, если кто-то одевается чуть-чуть лучше вас, не возникнет большой жалости, если кто-то из них заплачет. Плачет или не плачет – все одинаково опасно больны.

Например, если вы строите двадцатипятиэтажное здание, то фундамент необходимо заложить очень прочный, а если вы строите двухэтажное здание, то фундамент не обязательно должен быть очень глубоким. Поэтому никогда не говорите, что такие темы, как четыре благородные истины и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения – это учения для практикующих Хинаяны. Для практиков Махаяны эта основа должна быть еще шире, еще крепче.

Учения по четырем благородным истинам, двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, которые я передавал вам во время этого курса по Ламриму – это уникальное учение. Вы не сможете найти его в текстах Хинаяны, потому что они более обширны. Такое понимание необходимо для практикующих Махаяну, для тех, кто следует по пути Махаяны.

Итак, как я вам говорил ранее, вначале следует размышлять о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения с порождением установки начального уровня. Есть два вида неведения: это неведение непонимания закона кармы и неведение в отношении абсолютной природы феноменов. Первое неведение – это непонимание закона кармы: из-за этого неведения вы создаете негативную карму, и в результате проявления этой негативной кармы вы рождаетесь в низших мирах.

Рассмотрим положение: *из трех возникает два*. Когда говорится о *трех*, то здесь первое звено неведение – непонимание закона кармы и два остальных звена – это влечение и цепляние, которые являются восьмым и девятым звеньями цепи. Неведение здесь – создатель семени. Это источник страданий и причина страданий – перерождения в низших

мирах. Влечение и цепляние – это омрачения, они подобны воде и удобрениям, которые являются условиями для прорастания семени.

Что означает: *из трех возникает два*? Здесь под этими двумя понимается следующее: одно из них – это второе звено, сухие кармические отпечатки, которое вы создаете под влиянием неведения – непонимания закона кармы. Так вы создаете отпечатки негативной кармы. Эти отпечатки негативной кармы – второе звено, сухие кармические отпечатки. Следующее из этих двух, существование – это также кармические отпечатки, но уже проявившиеся кармические отпечатки. Существование возникает, когда кармические отпечатки встречаются с восьмым и девятым звеньями: влечением и цеплянием. После этого возникает существование. Во время смерти восьмое и девятое звенья, влечение и цепляние, являются условиями, и в этих условиях проявляется ввергающая карма, здесь и возникает существование. Из-за появления существования возникают следующие семь – это результат.

Далее: *из семи возникают три*. Это означает, что пока вы страдаете в низших мирах, то продолжаете производство негативной кармы, такое же производство, какое ведет компания “Coca-cola”, которая постоянно и выпускает множество бутылок с водой. Компания “Coca-cola” день и ночь производит бутылки с водой – это налаженный механизм. В низших мирах у вас работает такой же налаженный механизм по производству негативной кармы – вы постоянно продолжаете ее создавать. В вашем уме сформировался такой хороший механизм по производству негативной кармы: он печатает-печатает-печатает. Как можно быть счастливым? В низших мирах основную часть времени мы страдаем, потому что у нас в уме создан механизм по созданию негативной кармы. Этот механизм необходимо уничтожить. День и ночь он работает. Проверьте свои мысли: наверное, пять хороших или нейтральных мыслей, остальные – все мысли негативные. Это завод причин страданий. Проверьте то, что вы говорите: два или три полезных слова, а остальные – или зависть, или ревность, или высокомерие, вы смотрите на людей сверху вниз. Вот такие, в основном, слова. Рот – как завод негативной кармы. Посмотрите на действия своего тела. Одно-два хороших, добрых дела сделали, а остальные дела: или тараканов убиваете, или делаете то, что приносит вред людям.

В этом случае как вы можете надеяться на настоящее счастье?

Здесь вы должны себе сказать: «Сейчас я понимаю, где находится источник моих страданий: он на 100% здесь, в моем уме, в другом месте его точно нет, поэтому моя первая практика – это разрушение источника моих страданий. Я разрушу этот завод внутри моего ума. Разрушать не так уж трудно. Этот завод по созданию отпечатков негативной кармы у себя в уме я уничтожу».

Когда вы обращаетесь к защитникам Дхармы с просьбой уничтожить или лишить силы ваших врагов, здесь не идет речь о каких-то внешних врагах. Там нет врага: «Дхарма-защитник, пожалуйста, здесь есть завод по созданию отпечатков негативной кармы, которые являются источником всех моих страданий. Вот он здесь, он работает. Разрушите его, пожалуйста!»

Теперь, как вы можете уничтожить этот завод по созданию отпечатков негативной кармы? Вы не можете схватить себя за руки, не можете закрыть себе рот. Если даже закроете рот на два замка, то все равно будете говорить «бу-бу-бу», если другой человек вам не

понравится. Все равно это негативная карма. Механизм необходимо менять внутри. Каким образом вам это сделать? Например, вы видите, как вращается ветряная мельница, и знаете, что все проблемы возникают из-за того, что она вращается вправо. Вы решаете: «Я должен остановить эту мельницу и начать вращать ее влево». Вы не можете этого добиться, просто останавливая руками эту мельницу.

Вы говорите сейчас, во время ретрита: «Я остановил мельницу, не пускаю ее вращаться», но после ретрита она начнет движение и опять будет крутиться в ту же сторону. Сидел или не сидел человек в ретрите – разницы нет. Иногда человек три года сидит в медитации, а после трех лет ведет себя как обычный человек. Почему? Потому что не поменялся механизм ума. Этот человек либо три года сдерживал себя, либо три года ничего не делал, спал. Самое лучшее – если он три года сдерживал свой ум, а если нет, то «крутил мельницу» – начитывал мантры и думал при этом: «Что там обо мне говорят?» Это обычные мысли, поэтому прогресса нет. Если вы силой стараетесь удержать лопасти ветряной мельницы и пытаетесь вращать их в другом направлении – это неправильный метод. Не эффективный метод.

Все религии в нашем мире говорят о том, чтобы люди становились добрыми. Все одинаково чисто проповедуют любовь и сострадание, говорят: «Не надо вредить», но тонкий механизм изменения ума никто не показывает. Многие говорят о строгости. Поэтому христианские монахи в некоторых монастырях сидят в строгом затворничестве, а когда на ум приходят неправильные мысли, сами себя бьют, занимаются самоистязанием. Таким способом невозможно изменить свой ум, добиться развития ума. В некоторых буддийских монастырях, где не изучают философию, монахи поступают так же, как некоторые христианские монахи. Они рассуждают одинаково: там слова Бога, а здесь слова Будды, и путь одинаковый – строгость: «Так нельзя и так нельзя: все нельзя». Сколько можно вытерпеть: пить нельзя, разговаривать нельзя, кушать нельзя, телевизор смотреть нельзя – все нельзя. Сколько лет так можно вытерпеть? Потом люди становятся только хуже. Если появляется чуть-чуть больше свободы, то все желания просыпаются. Здесь уже наступает психологическая реакция. Поэтому некоторые молодые монахи, которые проводят много времени в монастырях, когда выбираются в город, делают все то, что не положено делать. Психология запрета: «Это нельзя, то нельзя» приводит к обратному внутреннему результату: «Хочу».

Однажды, когда я был маленьким, мне было тогда не больше десяти лет, учитель посмотрел на меня и сказал: «Курить нельзя», он специально сказал: «Курить нельзя». Я тогда подумал: «Что это такое – курить? Надо попробовать». Сначала у меня вообще не было мысли о курении, а когда он на меня посмотрел и сказал: «Нельзя курить, я буду ругать», я подумал: «Хорошо, я пойду курить». Наш ум так работает: когда говорят «Нельзя!», то возникает противоположное желание: «Хочу!» Я сразу пошел курить, но мне не понравилось. Я долго кашлял и решил: «Фу, мне не нравится». Когда чего-то нельзя, в уме работает странный механизм: «Хочу! У меня есть право, человеческое право». Я сразу так и подумал: «У меня есть человеческое право, я пойду курить». Я покурил, но вкуса никакого не почувствовал и решил: «Я не хочу курить». Что является нравственным? «Я хочу, но нельзя» – это не нравственно, а когда внутри вас возникает решение: «Это не интересно, я не хочу» – это нравственно.

Теперь расскажу вам историю о водке. Когда мне было 12 лет, я играл, бегал и увидел стакан воды на столе. Я не знал, что это водка, я думал, что это вода. Я набегался, хотел

пить, смотрю – стакан воды и выпил, а это оказалась водка. Во рту все горело, я закричал: «Ой-ой-ой», теперь у меня аллергия на водку. Это хорошо. Когда я просто вижу водку, у меня аллергия. Так сильно у меня все болело.

Нравственность – это когда вы чего-то не хотите делать, потому что это для вас вредно. Поэтому если у вас нет понимания философии, если вы не владеете тонкими техниками, то тогда добиться прогресса очень трудно. Неправильный метод – останавливать ветряную мельницу и пытаться вращать ее руками в другом направлении. Правильный метод – это изменить внутренний механизм. Вам не нужно производить каких-то внешних изменений, а нужно изменить механизм изнутри, и тогда мельница естественным образом начнет вращаться в другом направлении.

Теперь, что касается практики начального уровня, какой здесь механизм? В отношении двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, каков здесь механизм вашего бесконечного вращения в низших мирах? Главный механизм – это неведение. Неведение, которое не знает закона кармы. Неведение, которое не знает, что является причиной счастья, а что является причиной страдания. Неведение, которое детально не знает механизма закона кармы. Из-за этого механизма ума слеп, у него нет глаз и он, конечно, будет подать. Вы начинаете понимать: «В механизме ума отсутствует мудрость!» Потом вы задумываетесь о том, какая нужна практика для изменения ума? На начальном уровне практики каждый раз, когда вы получаете учение, вы меняете этот механизм. Каждый раз, когда вы слушаете учение, ваш ум растет. Неведение относительно закона кармы становится все меньше и меньше, а мудрости становится все больше и больше. Раньше, когда комар садился вам на руку, вы автоматически его убивали. Даже радовались из-за этого: «Как хорошо, я этого комара убил. Убить бы всех комаров!» После того как вы послушали учение, даже если комар вас кусает, вы останавливаете свою руку: «Нет, нет, нельзя». Это прогресс. Далее, вместо того чтобы убивать у вас появляется желание помочь комару, вы даете ему попить немного своей крови: «Жалко его, он голоден. Пусть он попьет моей крови чуть больше. Какая разница, от этого я точно не похудею, а если похудею, то еще лучше. Это же моя цель, я давно хотел похудеть».

Таким образом, ваш ум меняется: вы можете убить маленького комара, но вы знаете, что последствия будут плохими. Когда вы получаете учение о законе кармы снова и снова, то в глубине вашего сердца появляется убежденность, что причинение вреда другим – это косвенное причинение вреда себе. На основе закона кармы вы очень ясно видите механизм, очень ясно видите двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Тогда вы будете очень бояться вредить другим и создавать негативную карму. Вам не нужно бояться ничего другого, бойтесь только себя, своих негативных состояний ума, которые являются основными творцами негативной кармы.

В настоящий момент вы не можете остановить возникающие негативные мысли, но вы можете остановиться в причинении вреда другим. Таков механизм: породите убежденность в законе кармы и спонтанно перестаньте вредить живым существам, начните помогать другим живым существам. Спонтанно у вас должно возникать другое состояние ума: желание помогать другим. Потому что вы знаете, что в соответствии с законом кармы помощь другим – это косвенная помощь себе. Как автоматически вращается ветряная мельница, также и вы автоматически перестаете вредить другим и автоматически накапливаете заслуги. Это возникает благодаря убежденности в законе кармы.

Если вы думаете только о законе кармы, то этого недостаточно, вам нужно думать о практике Прибежища. *Практика Прибежища* основана на темах о *непостоянства и смерти* и *драгоценной человеческой жизни*, а все практики «Ламрима» должны быть основаны на *преданности Учителю* – корне всех реализаций. Это то, как вам необходимо практиковать.

В повседневной жизни постарайтесь разрушить механизм завода по созданию отпечатков негативной кармы, ведущих вас к рождению в низших мирах. Пока этот завод работает, думайте о негативной карме, о последствиях негативной кармы. Как говорил Нагарджуна, трижды в день вспоминайте о страданиях низших миров. Это очень полезно. Самое хорошее оружие для разрушения вашего завода по созданию отпечатков негативной кармы – подумать о последствиях работы этого завода. Последствия работы вашего завода – это не только вред, причиняемый другим, это ваши проблемы жизнь за жизнью. Когда вы так думаете, то естественным образом не желаете себе вреда. Это прогресс. Тогда глубоко в уме вы будете меняться и это прогресс, это реализация.

Теперь рассмотрим тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения для развития промежуточного уровня практики. Это, как я вам уже объяснил, то как вы возвращаетесь в сансаре: *из трех возникает два, из двух – семь, из семи – три, и таким образом вы возвращаетесь в сансаре.*

Теперь, каким образом вы используете механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения для порождения установки высшего уровня? Вы применяете этот механизм: *из трех возникает два, из двух – семь, из семи – три* к живым существам и смотрите – каким образом они страдают, вращаясь в сансаре.

Вы применяете этот механизм к низшим мирам. Смотрите, как живые существа из-за неведения – незнания закона кармы бесконечно вращаются в низших мирах. Вы испытываете жалость к любому живому существу, которое там видите, будь то баран или кто-то другой: они не знают закона кармы, а от понимания абсолютной природы феноменов они очень-очень далеко. Из-за непонимания закона кармы они не знают, в чем причина их счастья и в чем причина их страдания. Поэтому у них в уме постоянно работает завод, который создает причины страдания. Результат работы такого завода – это стопроцентная беда.

Как жалко: все животные так страдают, они постоянно вращаются в низших мирах, поедают друг друга живьем. Тигр переродился оленем, а олень переродился тигром и съел оленя, затем этот олень умер и переродился тигром. Этот тигр умер и снова переродился оленем, а его опять съел тигр. Потом он снова переродился оленем, и вот так они кушают друг друга без конца. Это продолжается очень долго: один другого съедает заживо. Такому вращению нет конца. Это не единственный вид страданий в низших мирах, есть множество мелких видов страданий, и механизм их повторения работает очень долгое время.

Вот так подумайте обо всех живых существах, страдающих в низших мирах: «Как жалко». Если вы хотите помочь живым существам в низших мирах, то у вас нет другой мысли, кроме одной: «Сначала их нужно учить только закону кармы», потому что вы по-настоящему знаете Дхарму, вы знаете механизм: отсутствие знания закона кармы приводит

к вращению в низших мирах. Если я скажу вам: «Даю тебе час, чтобы помочь живым существам низших миров». Как можно за один час открыть их глаза? Надо им дать учение о законе кармы. Вам в голову не придут красивые речи, шесть йог Наропы, Махамудра или Дзогчен: «Нет, нет, нет. У меня есть только один драгоценный час. Как я могу сделать, чтобы они открыли глаза на закон кармы?»

Атиша знал все высокие учения, всю Сутру и Тантру. Когда Атиша приехал в Тибет, у него было мало времени, кроме того, он понимал, что большинство людей в Тибете опять пойдут в низшие миры. Он делал большой упор на учение о законе кармы, потому что знал точный механизм, который вращает нас в низших мирах. Он знал, что даже из человеческого рождения многие существа пойдут в низшие миры. Когда в Тибете он встречал людей, то видел, что через несколько шагов они опять пойдут в низшие миры. Поэтому он думал: «Как я могу сделать, чтобы они не попали в низшие миры?» – он хотел разрушить их завод по производству негативной кармы, поэтому он давал учение только о прибежище и карме.

Атиша никому не давал тантрических посвящений, поэтому многие тибетцы называли его «Лама Прибежище» и «Лама Карма». Это было его прозвище, так его звали люди. Когда это слышал Атиша, он говорил: «Это хорошо, мое прозвище возрождает буддизм в Тибете». Когда вы детально знаете все эти темы: учение о законе кармы, учение о прибежище, то это очень драгоценно. Вы видите, как живые существа страдают, и хотите поменять их внутренний механизм.

Насколько вам может быть полезно учение о *пхове*? Например, у вас появилось отверстие в макушке, и вы смотрите друг на друга: «О, у тебя есть дырка в голове». Как вы можете обращать внимание на дырки в голове, когда завод кармы работает на низшие миры! Эти дырки ничем вам не помогут. Раньше в Тибете тоже было так. Моя мама практиковала пхову и просила посмотреть на ее голову: «Вот здесь щекотно, посмотри». Пхова – это хорошо, но не настолько важно для вас. Моя мама делала не только пхову, она соблюдала закон кармы очень хорошо, как и все другие обеты.

Итак, применяя двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, думайте о том, как живые существа страдают в низших мирах, о том, что люди – всего лишь временно люди: через некоторое время они также попадают в низшие миры. Думайте о том, как они вращаются там из-за неведения, непонимания закона кармы. Если существа полностью находятся во власти неведения, то спасти их из сансары нет возможности. Вы видите, что сансаре практически нет конца, поэтому у вас появляется сострадание ко всем живым существам. Итак, постарайтесь почувствовать какой-то вкус, породить определенное чувство любви и сострадания на основе размышления о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения.

Я вам дал очень богатый материал по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Теперь вы, как шеф-повар, постарайтесь приготовить очень вкусную еду. Итак, мы закончили тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. На основе учения о четырех благородных истинах и на основе учения о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вы можете породить очень драгоценный ум, который называется *отречение*.

После порождения отречения вам необходимо применить метод избавления от сансары. Метод освобождения от сансары – это *троичная тренировка*: тренировка нравственности, тренировка концентрации и тренировка мудрости. В «Ламриме» тема тренировки нравственности объясняется довольно подробно, а тренировка сосредоточения и тренировка мудрости включены в тему *шести парамит*, поэтому здесь в «Ламриме» объясняются не так подробно. Здесь вы тренируетесь на общем пути и порождаете очень сильное *отречение*, а после этого развиваете *бодхичитту* и практикуете *шесть парамит*.

Вы должны знать, что существует три вида тренировки нравственности. Первая тренировка нравственности – это *нравственность не причинения вреда другим*. Второй вид нравственности – это *нравственность накопления заслуг*. Третья – *нравственность принесения блага другим*. Эти три вида – самые важные виды нравственности и они очень сильно связаны с состоянием вашего ума. Шантидева говорил: «Если вы не охраняете свой ум, то какая польза от всей этой нравственности, от этики»? Нравственность, правила этики существуют для того чтобы в первую очередь не вредить другим, поэтому вы говорите: «Я изо всех сил буду стараться не создавать десять негативных карм».

*Десять негативных карм* вам нужно знать наизусть: три кармы создаются телом, четыре речью и три умом. Также очень важно знать в отношении объекта, какой объект является весомым, какой не весомым. Это очень важно знать. Также важно знать, какая карма является определенной, а какая не определенной. Вы знаете о четырех факторах: когда в действии присутствуют не все четыре фактора, то карма становится созданной, но не завершённой. Это неопределенная карма, и поэтому даже если вы автоматически создаете какое-то негативное действие, например, в силу привычки, то в конце никогда ему не радуйтесь, а сразу же раскаивайтесь. Тогда эта карма становится не определенной кармой и не может проявиться сразу же. Все время следите за своим умом и если вы по неосторожности автоматически создали какую-то негативную карму, то очень важно сразу же о ней пожалеть. Итак, живите свою жизнь в соответствии с законом кармы и это первый вид нравственности. Такова нравственность: вы создаете причины счастья и не создаете причин страданий, потому что иначе вы вредите самим себе. Причиняя вред другим, вы вредите себе. Такой должна быть ваша практика. Итак, мы закончили тему нравственности.

Сейчас мы проведем медитацию на преданность Учителю.

Здесь нам нужен текст с сущностными наставлениями по медитации на преданность Учителю.

Андрей будет читать эти положения, а вы старайтесь медитировать на них. Слушайте, анализируйте и постарайтесь развить убежденность в этих положениях. Это называется аналитической медитацией. У вас есть умение и искусство в порождении негативных эмоций. Трех-четырёх пунктов вам достаточно. Например, вы сидите и смотрите телевизор. В это время кто-то вам говорит: «Наташа сказала о тебе то-то и то-то». Все! Это достаточный материал для хорошего анализа: «Раньше она так-то сказала, сейчас и в будущем вот так-то будет». В этом вы умелый практик, у вас есть искусство. Так же вам нужно развивать преданность Учителю. Андрей, как в этом примере ваша подруга, будет говорить вам: «Наташа сказала про тебя то-то и то-то».

Андрей также как в моем примере будет зачитывать положения, а вы также как порождаете негативные эмоции, постарайтесь развить преданность Учителю. Я буду медитировать с вами, мы будем медитировать вместе. Сейчас сядьте в позу медитации. Сначала делайте вдохи и выдохи, сведите свой ум к нейтральному состоянию, в противном случае вы не сможете породить чувство. Теперь начинаем: когда вы дышите, концентрируйтесь только на своем дыхании, медленно делайте вдох, далее делайте медленно выдох и считайте: один, два и так далее. Старайтесь оставить свой ум в нейтральном состоянии. Если вы постараетесь сделать свой ум чуть более тонким, то это очень важно. Не делайте девятикратную дыхательную йогу, сейчас это не обязательно. Просто делайте вдохи и выдохи. Оставьте свой ум в нейтральном состоянии. Просто в состоянии ясности и осознанности. Когда вы будете слышать слова, старайтесь их анализировать не на грубом уровне, как в примере с большой рыбой, которая нарушает спокойствие воды, а как маленькая рыбка плывет в воде так, что не создает никаких волн. Теперь приступаем.

Четыре положения медитации на преданность Духовному Наставнику:

1 Преимущество вверения себя Духовному Наставнику.

1.1 Приближение к состоянию будды.

1.2 Получение благословения от всех будд и бодхисатв.

1.3 Жизнь за жизнью Духовный Наставник будет меня защищать.

1.4 Злые духи и враги не смогут причинить мне вред.

1.5 Омраченное состояние и негативное поведение сами собой уменьшаются.

1.6 День ото дня возрастает подлинная реализация.

1.7 Если я вспомню о своем Духовном Наставнике, то не получу перерождение в низших мирах.

1.8 Возможность достижения как временных, так и долговременных целей без особых трудностей.

2. Ущерб от не вверения себя Духовному Наставнику.

2.1 Невозможно приблизиться к состоянию будды.

2.2 Все будды и бодхисаттвы будут недовольны мной.

2.3 Мне будет трудно встретиться с истинным Учителем в течение многих жизней.

2.4 Злые духи и враги смогут легко причинить мне вред.

2.5 Достигнутая реализация деградирует.

2.6 Еще не достигнутые реализации не породятся в моем уме.

2.7 После смерти мне грозит перерождение в низших мирах.

2.8 Трудность достижения временных и долговременных целей.

3. Развитие веры в Духовного Наставника.

3.1 Причины, по которым важно видеть в Духовном Наставнике Будду.

3.2 Доказательства того, что Духовный наставник – Будда.

3.2.1 Несмотря на то, что Духовный Наставник выглядит как обычный человек, внешняя видимость обманчива и на этой основе нельзя делать выводы.

3.2.2 Будда пророчествовал, что в будущем будет принимать облик простого монаха для помощи живым существам.

3.2.3 Основное направление деятельности Будды – указывать духовный путь. Духовный Наставник – главный проводник деятельности Будды.

3.3 Трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в еще большую веру в него.

3.4 Обычные и не обычные качества его речи, тела и ума.

4. Развитие уважения к Духовному Наставнику.

4.1 Духовный Наставник добрее ко мне, чем все будды.

4.2 Он даже добрее ко мне, чем Будда Шакьямуни.

4.3 Его доброта в передаче Дхармы.

4.4 Его доброта в том, что в начале он помогает встать на путь, в середине достичь реализации, в конце достичь состояния будды.

4.5 Его доброта в заботе обо мне, он мне ближе отца и матери.

Несомненно: мой Духовный Наставник – Будда.

Необходимо трижды повторить:

«Вы – Будда, Вы – Божество, Вы – дак и дакини, Вы – защитник Дхармы, с этого момента и до тех пор пока я не достигну просветления, Вы – мое единственное Прибежище, пожалуйте, защищайте меня жизнь за жизнью».

Визуализируйте у себя над головой Будду Ваджрадхару. Ваш Духовный Наставник неотделим от Будды Ваджрадхары. Потихоньку он опускается в вашу сердечную чакру, где расположен цветок лотоса и лунный диск. Сейчас начитывайте мантру Будды Ваджрадхары, из вашего сердца исходит белый свет и сначала проникает в низшие миры и очищает живых существ от страданий: сначала – это мир ада, далее мир голодных духов, мир животных, мир людей, мир полубогов и мир богов. В особенности, когда этот свет касается существ низших миров, он устраняет их неведение непонимания закона кармы. Таким образом, разрывается их цикл существования в низших мирах.

Далее вы визуализируете, как этот свет касается всех живых существ и избавляет их от неведения цепляния за истинность, и из-за этого разрывается цикл вращения живых существ в сансаре. После этого свет распространяется во все десять направлений и совершает обширные подношения, а затем возвращается в вас. В вас растворяются все реализации и все Будды Ваджрадхары.

Огромное количество различных видов Будды Ваджрадхары растворяются в вас. Ваш ум становится гораздо более укрощенным, чем раньше.

Мантра: «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ».