

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Основная причина, по которой мы практикуем Дхарму, – это устранение страданий и обретение счастья. Для устранения страданий важно знать их причины; для обретения счастья – что такое счастье, и в чем его источник. Будда в четырех строках своего учения указал причины страданий, как их можно устранить и достичь счастья: несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума.

Первое – несовершенство негативной кармы. Здесь Будда говорит, что основная причина наших страданий – это отпечатки негативной кармы, подобные яду. Когда они проявляются, возникает множество страданий. Шантидева говорил, что ад никто не создавал, это проявление отпечатков негативной кармы. В нашей человеческой жизни, какое бы страдание мы не испытывали, даже небольшую головную боль, – это тоже результат отпечатков негативной кармы. Поэтому видеть отпечатки негативной кармы как главную причину наших страданий – это убежденность в Дхарме. Если у вас не такой убежденности, то вы не понимаете Дхарму. Для обретения этой убежденности Будда передал учение о карме, четырех ее характеристиках и последствиях. Поэтому наша практика – несовершенство негативной кармы. Из всех сил старайтесь никому не вредить с пониманием того, что нанося вред другим, вы косвенно вредите себе.

С того момента, как вы перестаете вредить другим, ваши собственные страдания уменьшаются. Это первый шаг в буддийской практике – действовать в соответствии с законом кармы. В начале нет практики, которая была бы выше. Поэтому если во имя Дхармы и тантры вы употребляете алкоголь или прелюбодействуете, ведете себя безнравственно, тем самым вы создаете тяжелую негативную карму. Если у вас есть такие склонности, то не употребляйте слово «тантра», говорите просто: «У меня есть такая слабость». Духовному наставнику также важно не вести себя так, как будто он обладает высокими тантрическими реализациями: заводить пять дакинй, говорить, что это не водка, а нектар. Это опасный буддизм, это упадок. Духовный наставник должен быть осторожен, потому что у него множество последователей, и если он будет демонстрировать плохой пример, последователи будут ему следовать. Итак, в первую очередь не вредите другим и Дхарме. Не интерпретируйте превратно Дхарму, не используйте ее для своей выгоды.

Второе – это накопление богатства заслуг. Здесь Будда говорит, что, если вы хотите счастья, одного желания недостаточно, необходимо создавать причины счастья, которые заключаются в том, чтобы совершать добрые деяния, то есть делать счастливыми других людей. Нет выше деяний, чем добрые. Сидеть дома в позе медитации и прогонять зашедшего к вам, чтобы он не мешал медитировать – это неправильно. Мой Учитель Пананг Ринпоче рассказывал о своем Наставнике, великом тибетском мастере. Когда Наставник медитировал в горах, и к нему в это время приходили люди, он всегда был им рад, гостеприимно их принимал и никогда не говорил, что они ему мешают. Этот великий тибетский мастер любыми словами старался сделать людей счастливыми.

Если какой-то человек впервые пришел к вам, принимайте его как родного. Думайте, что возможно много жизней назад он был вашей доброй мамой, а сегодня пришел к вам в гости. Вы не можете знать, когда еще увидите, может через много калп. Думая так, вы все свои добрые мысли направите на него. Это буддийская практика: делая людей счастливыми, вы сами становитесь в тысячу раз счастливее. Помогая другим, вы косвенно помогаете себе. Мастера Кадампы относились ко всем живым существам как к драгоценностям, исполняющим желания. Поэтому, когда бы они ни видели живых существ, они всегда знали, что это объект накопления высочайших заслуг.

Шантидева говорил, что и Будда, и живые существа одинаково важны для достижения состояния просветления. Поэтому уважайте всех живых существ также, как уважаете Будду, но при этом не принижайте уважение к Будде, потому что это опасно. Если вы перестанете уважать Будду, пропадет уважение ко всем. Породите сильную веру в Будду и уважение всех живых существ. Будда сам заботится о живых существах больше чем о себе, потому что для него они важнее, чем он сам. Поэтому если вы сделаете счастливым живое существо, Будда обязательно обрадуется. Например, если вы поможете ребенку, находящемуся далеко от любящей его матери, она будет более счастлива, чем, если вы поможете ей самой.

Вам нужно понимать, что будды и бодхисаттвы заботятся о живых существах, в особенности о страдающих, больше чем о себе. Нанося вред живым существам, вы расстраиваете будд и бодхисаттв, а помогая живым существам, радуете. Таким образом, ваша вторая практика – не только не вредить, но и приносить пользу живым существам. Даже, если вы будете делать вид, что у вас такой же образ мыслей, как у них, – это установление с ними кармической связи, это практика Дхармы. Например, общайтесь с любителем футбола о футболе, а не говорите, что это сансара. Если вы будете все мирское называть сансарой, люди будут вас считать ненормальным.

Один монах любил давать советы другим людям. У одного человека умерла мама, монах, утешая его, говорил, что не надо печалиться, все умирают в сансаре, в этом нет ничего страшного. Через некоторое время тот же человек увидел, что этот монах плачет, и спросил, что случилось. Монах ответил, что у него умерла корова. Человек стал его успокаивать такими же словами. Однако монах, сказал, что, когда чужая мама умирает – не страшно, а когда своя корова – грустно, потому что завтра придется жить без молока. Давать советы другим про сансару легко, а самому жить по этим же советам и поступать правильно – тяжело. Поэтому сначала давайте советы себе, а не другим. Живите так, что бы ваши поступки говорили за вас лучше, чем слова. Самый хороший способ помочь другим – продемонстрировать хороший пример.

Если буддизм делает вас лучше, и люди это замечают, значит, это и есть настоящая практика Дхармы. Поэтому все время смотрите на живые существа глазами сострадания, то есть старайтесь увидеть то, как живым существам не хватает счастья, как они страдают. Его Святейшество Далай-лама, когда приезжает, например, в южную Индию, то первый его вопрос всегда о том, как там живут тибетцы: как питаются, каков источник их дохода, какие проблемы, болезни и страдания, какой у руководителя региона есть план по избавлению этих людей от проблем. Если у каждого человека будет желание помочь другим, если его образ мыслей будет направлен на принесение блага другим, тогда в мире не будет конфликтов и войн. Это порождение драгоценного ума, при котором вы смотрите друг на друга глазами любви и сострадания.

Тогда между мужем и женой не будет ссор, потому что каждый из них будет думать о том, как сделать своего супруга счастливым. Тогда между ними будет возможен только один спор: муж будет говорить жене, что она много работает, а потому должна сегодня отдыхать, он все сделает за нее; жена не будет соглашаться, потому что захочет, что бы муж отдохнул, пока она будет заниматься домашними делами. Если я буду слышать такие споры в российских семьях, это будет означать, что в них есть учение Будды, источник счастья. Любому человеку будет приятно приходить к такой семье, даже если в ней живут небогато. Если у вас вместо внутренней гармонии имеют место быть зависть, гнев, ненависть, неуважение друг к другу, эгоистичные мысли, то тогда, даже имея красивый дом, вы не будете счастливы. Ваш дом будет как тюрьма, созданная вашим образом мыслей. Постоянное создание высоких заслуг должно стать вашей неформальной практикой, потому

что это причина вашего счастья. С такими чувствами любви и сострадания читайте мантру «ОМ МАНИ ПЕДМЕ ХУМ» большую часть времени. Это будет второй уровень практики.

Далее Будда говорил – укротите свой ум полностью. Зачем это нужно? Причина состоит в том, что, если вы стараетесь остановить негативную карму, вы не сможете это делать все время. Пока вы не остановите ее причину, кармические действия будут возникать сами. Поэтому важно не только остановить совершение негативных кармических действий, но также и уменьшить силу, побуждающую к совершению таких действий, то есть сократить омрачения. Получать учение по непостоянству и смерти, которое уменьшает привязанность к этой жизни, является одним из способов укрощения ума. В настоящий момент ваш ум охвачен только заботой о счастье в этой жизни, из-за этого омрачения у вас возникают спонтанно. Поэтому первый уровень вашей практики – это размышления о непостоянстве и смерти, о драгоценности человеческой жизни. Они помогут сократить привязанность к этой жизни.

Для накопления высоких заслуг надо помнить, что они возникают из позитивного настроения ума. Поэтому для создания позитивной кармы – причины вашего счастья – необходимо порождать позитивные эмоции. Однако, вместо этого вы говорите, что медитируете на Махамудру и Дзогчен и устраняете все концепции. Так вы пребываете в неконцептуальном состоянии, ваш ум как бы деградирует, вы как ребенок не знаете, что правильно, что нет. Это опасно. Поэтому тантра, Махамудра, Шесть йог Наропы – это хорошо, но пока вам до них далеко. Вы не развили заботу о других больше, чем о себе. Без этого нельзя практиковать тантру. Без бодхичитты тоже нельзя, потому что без нее не может быть ни тантры, ни Махамудры, ни Дзогчена. Кроме этого надо породить ум, познающий теорию пустоты. Это мой вам совет от доброго сердца.

Поэтому, по словам Ламы Цонкапы из «Ламрим Ченмо» для порождения позитивных эмоций важно обрести преданность учителю. Как только вы этого достигнете, количество позитивных эмоций у вас день ото дня будет расти. Развитие преданности учителю – это также один из способов укрощения ума через позитивные эмоции. Есть два способа укрощения ума. Вы можете укрощать свой ум, сокращая негативные или увеличивая позитивные эмоции. Лама Цонкапа объяснил в «Ламрим Ченмо» в правильной последовательности именно то, чему учил Будда. Преданность учителю, драгоценность человеческой жизни и прибежище необходимы для порождения положительных эмоций; карма, непостоянство и смерть – для уменьшения привязанности к этой жизни. Таким образом, вы укрощаете свой ум.

Затем следуем более высокий уровень укрощения ума: вы размышляете о четырех благородных истинах и понимаете, что омрачения являются основным источником всех ваших проблем. Все омрачения коренятся в неведении. Развейте в себе уверенность в то, что неведение – это главный источник страданий. Основная цель учения о четырех благородных истинах – породить убежденность в наличии страдания и его причинах. Через это учение вы обретаете уверенность в том, что неведение – это корень всех страданий, делающий несчастными вас и окружающих. У вас порождается сильное желание избавиться свой ум от этого неведения и всех других омрачений, возникающих из неведения. Это желание с каждым мгновением делает вас сильнее. Это называется отречение. Желание достичь нирваны и наслаждаться – это не отречение. Не представляйте себе нирвану каким-то определенным местом, например, как Америка, куда можно приехать и стать счастливым. Не думайте также, что можно начать медитацию и попасть в нирвану. Это детское отречение.

Настоящее отречение – это познание болезни ума, корня ваших страданий – неведения. Размышляйте также над двенадцатизвенной цепью взаимозависимого возникновения и придете к выводу, что важен здоровый ум, а не богатство и здоровое тело. Думайте о том, как было бы хорошо, если бы ваш ум был здоровый как у будды, арьи, архата. Сделайте это своей мечтой. Биологи – мудрые люди, они говорят, что самое главное – это не богатство, а здоровое тело. Но еще более мудрые говорят, что здоровое тело – это хорошо, а здоровый ум – еще лучше. Чистый ум, полностью свободный от омрачений, приносит счастье. Читайте истории бодхисаттв об их жизни: они не имеют ни одной неправильной мысли и счастливы. Некоторые бизнесмены, имеют десятки миллионов, живут в домах, набитых богатствами, и при этом несчастны. Они как крысы, набившие свои норы зерном и боящиеся других крыс, которые приходят, убивают своих сородичей и забирают зерно. В результате крысы сами не едят зерно и умирают голодными от жадности и страха. Это настоящая сансара.

Посмотрите и скажите себе, что самое главное в жизни – это здоровый ум. Старайтесь каждый день делать свой ум более здоровым, чтобы в нем уменьшались омрачения. Думая так, вы практикуете Дхармы и идете в направлении, указанном Буддой: несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг и полное укрощение своего ума. Это полное учение Будды. Его Святейшество Далай-лама делает большой упор на эти строки, он говорит, что все учение Будды выражено в них в сжатом виде. Устранение негативных эмоций и сокращение своего неведения – это другой способ укрощения ума, более высокого уровня. Получение учения по теории пустоты – это тоже способ укрощения ума.

С другой стороны, для увеличения позитивных эмоций лучше всего развивать драгоценный ум – бодхичитту, то есть ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Постарайтесь понять, каким образом породить бодхичитту с помощью метода семи пунктов причины и следствия и метода замены себя на других. Все это объясняется в «Ламриме». Таким образом, вы укрощаете свой ум и порождаете сильные позитивные эмоции. Если вы породите драгоценный ум, заботящийся о других, ваш эгоистичный ум естественным образом уменьшится. Сейчас у вас есть тяжелая хроническая болезнь – эгоизм. Она проявляется в сильной привязанности к вашему «Я».

С безначальных времен вы думали, что существует плотное самосущее «Я», и поэтому вы к нему привязаны. Вы все время говорили и думали только о себе, о том, как вы можете использовать людей для своего счастья. Это больной ум, хроническая болезнь «эгоизм», которая делает вас несчастными. Из-за нее, вы, видя счастье других людей, не радуетесь ему, а начинаете завидовать, переживать неприятные чувства. Из-за этого возникают все ваши негативные эмоции, вы сами и окружающие вас становитесь несчастными. Поэтому в «Ламе Чопе» говорится, что эгоизм – источник всех ваших страданий. В настоящий момент у вас нет мудрости, познающей пустоту. В действительности эгоизм, привязанность к «Я», можно устранить, полностью искоренив неведение, а временное противоядие – это порождение ума, заботящегося о других. Когда вы заботитесь о других, ваше эго естественным образом уменьшается.

Буддизм – это не догма, это настоящая и глубокая психология. Эгоизм порождается недалеким умом, а забота о других – мудрым. Поэтому во время тренировки бодхичитты не думайте о том, чтобы стать буддой для блага всех живых существ, это тоже эгоизм. Вначале развивайте ум, заботящийся о других. Думайте о том, как сделать всех людей счастливыми, сделать всех буддами, а самому стать буддой в последнюю очередь.

Есть три способа развития бодхичитты. Первый способ подобен пастуху, который сначала загоняет всех овец в загон, а затем заходит сам. Бодхисаттва также хочет сначала всех

живых существ сделать буддами, а самому последним стать буддой. Второе – это бодхичитта, подобная лодочнику: «Пусть я и все живые существа вместе достигнем состояния будды». Третий способ – это порождение бодхичитты, подобной царю: «Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ». Мой Духовный Наставник говорил мне: «Вначале тренируй себя в бодхичитте, подобной пастуху. Не думай, что ты хочешь стать буддой, иначе твое эго возрадуется.

Почему в наше время люди в России и в Европе хотят медитировать на Махамудру и Дзогчен, а не развивать бодхичитту? Потому что их эго не хочет иметь бодхичитту. Они тешат свое эго высокими техниками Махамудры и Дзогчена, возможностью стать буддой за одну жизнь. Такие люди никогда буддами не станут или станут последними. Будда Майтрея в «Абхисамааланкаре» ясно написал, что только люди со слабым умом хотят быстро стать буддами. Бодхисаттвы, которые думают о том, что бы стать буддами после всех, станут буддами самыми первыми. Это реверсивная психология.

Миларепа говорил: «Я, занимая самое низшее положение, достиг трона Будды Ваджадары». Чем более скромными вы являетесь, чем больше заботитесь о других, тем все ближе к вам становится состояние будды. Далее, когда ваша любовь и сострадание становятся сильнее, вы начинаете думать, что не став буддой, не сможете всех живых существ привести к состоянию будды. То есть, сначала вы порождаете сострадание, сильную заботу о других живых существах, а далее с помощью мудрости вы анализируете и говорите, что хотите достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Из трех видов бодхичитты самый реалистичный – это бодхичитта, подобная царю. Вначале бодхичитта, подобная пастуху, является эффективной, потому что ваше эго сильное и, вы, чтобы его уменьшить, говорите, что хотите последним стать буддой, что пусть вначале все живые существа станут буддами, а вы все свои заслуги посвящаете им. Так надо тренировать себя и эго будет становиться меньше, а ум, заботящийся о других, – сильнее. Когда ваш ум, заботящийся о других, станет сильным, вы скажете: «Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ». Если вы так не сделаете, ваше эго обманет вас.

Таким образом, один из эффективных методов укрощения ума – через порождение бодхичитты. Будда подробно объяснял, каким образом укрощать свой ум этим методом. Далее, если вы хотите полностью укротить свой ум и сделать его более мощным, необходимо в первую очередь породить шаматху. Затем с помощью шаматхи вы порождаете випашьяну. учение по випашьяне, которое вы сегодня получаете, также необходимо полного укрощения ума. Посредством единства шаматхи и випашьяны вы сможете полностью устранить омрачения из своего ума. Будда объяснил еще более мощный метод полного укрощения ума – с помощью йоги божества, единства метода и мудрости. В сутре метод и мудрость побуждают друг друга, они неотделимы. Через понимание важности йоги божества вы порождаете себя божеством, и это тоже сильный метод укрощения ума. У вас будет только чистое видение. Все существа, которых вы видите, – это божества. Все звуки, которые слышите, – мантра. Все эмоции, которые у вас порождаются, возникают из Дхармакаи. Это высокий уровень – упражнение Дхармакаи.

Далее Будда объяснил учение по Ваджраяне: каким образом делать свой ум более тонким, как с помощью наитончайшего ума познать пустоту. Как только наитончайший ум напрямую познает пустоту, в следующее мгновение все омрачения в нем полностью пропадают. Это высокий уровень драгоценного учения Будды, поэтому Махамудра и Дзогчен – тоже высокий уровень. Никогда не говорите, что Махамудра и Дзогчен – неподлинны учения, в настоящий момент это для вас слишком далеко. Потому что для настоящей практики Махамудры и Дзогчена в качестве основы необходимо отречение.

Вашей мотивацией должна быть спонтанная бодхичитта. Если же ваша мотивация – эго, значит, вы идете в ложном направлении. Вашим воззрением должно быть воззрение Мадхьямики Прасангики. Тогда с помощью техник, которые объясняются в Махамудре и Дзогчене, вы сможете испытать ясный свет. Вы не видите относительный ясный свет, то есть ум не может увидеть ум, но вы можете пережить ясный свет. Если, испытывая ясный свет, наитончайшее состояние ума, вы напрямую познаете пустоту, тогда это высочайший метод полного укрощения ума, также объясненный Буддой.

С помощью йоги ветра вы также можете укротить свой ум. В тантрах говорится, что корень сансары – это не только омрачения, а также и энергии ветра, являющиеся основой для негативных эмоций. Когда с помощью йоги ветра вы собираете все ветра в центральном канале, ваши негативные эмоции естественным образом уменьшаются. Поэтому лучший способ испытать ясный свет – это через медитацию на тумо. Когда Миларепа встретил Гамбопу и спросил его, как долго он может медитировать в однонаправленном сосредоточении, Гамбопа ответил, что семь дней. Тогда Миларепа сказал: «Если бы ты медитировал на мое тумо, то к настоящему моменту ты бы уже испытал ясный свет». Есть прямое и не прямое руководство к ясному свету. Шесть йог Наропы является непрямым руководством. Это тоже эффективно. Миларепа говорил, что через медитацию на тумо испытал ясный свет. Далее, если с помощью этого ясного света напрямую познать пустоту, это станет мощным методом полного укрощения ума. Поэтому йога ветра и Шесть йог Наропы являются эффективными учениями для полного укрощения ума.

Еще более важно иллюзорное тело, без него невозможно достичь состояния будды. Это прямая причина Рупакаи. Иллюзорное тело – это одно из оснований, по которому с помощью тантры можно достичь состояния будды за одну короткую жизнь. Как только вы обретаеете иллюзорное тело, три бесчисленных зона накопления заслуг вы можете осуществить за короткое время. Поэтому Гухьясамаджа-тантра, которая делает основной упор на порождении иллюзорного тела, известна как царь-тантра. Все эти учения Будды, начиная с преданности учителю, заканчивая единством иллюзорного тела и ясного света, предназначены для полного укрощения ума. Сущность этих учения, сутры и тантры Лама Цонкапа сжал и объединил. Он систематизировал их, изложил в текстах. В Тибете, какие бы высокие мастера ни приходили, никто из них не давал таких подробных учений, как Лама Цонкапа.

Гуру Падмасамбхава был невероятно добр в том, что закладывал основу, но нет подробных текстов, которые были бы написаны им. То время было подходящим для создания базиса, и Гуру Падмасамбхава знал и говорил, что позже придет в облике Ламы Цонкапы, чтобы дать подробное учение. Миларепа достиг состояния будды за одну жизнь, но его жизнеописание представлено лишь в виде набора песен, а тексты отсутствуют. Я не оцениваю это как нечто хорошее или плохое, я говорю о наследии в виде текстов. Другие мастера, даже махасиддхи Индии, тоже почти не оставили текстов. Из индийских мастеров, наиболее добрые к нам были Нагарджуна и Чандракирти, потому что передали нам наибольшее количество текстов, открывающих нам глаза. Асанга также старался обрести прямое видение Будды Майтреи, чтобы все учения Будды изложить в «Абхисамаяаланкаре». Асанга также невероятно добр. Это слова Его Святейшества Далай-ламы. И Атиша. Но, если посмотреть, никто из этих мастеров не писал таких подробных текстов по всей сутре, тантре и четырем классам тантры.

В «Махаанутарайогатантре» подробные наставления переданы по тантрам Гухьясамадже, Чакрасамваре, Ямантаке и, в особенности, по Калачакре – как обрести радужное тело. Все эти невероятные тексты по укрощению ума во всех подробностях, не упуская ни одной детали, изложил Лама Цонкапа. Поэтому Панчен Лама говорил, что во многих Чистых

Землях вы не найдете таких текстов, какие написал Лама Цонкапа. И еще он сказал, что, хотя у нас и не чистая земля, но благодаря Ламе Цонкапе в некоторых аспектах нам более повезло, чем существам из чистых земель. Поэтому существа чистых земель молятся о рождении в будущем здесь, в Дзамбулинге, об обретении человеческого тела для того чтобы встретится с учением Ламы Цонкапы и достичь состояния будды за одну жизнь. Я тронут этими словами Панчен Ламы .

Таким образом, все учение Будды сохранено Ламой Цонкапой, в действительности такое может сделать только Будда Шакьямуни. Поэтому ясно, что Будда Шакьямуни, Лама Цонкапа, Атиша, Гуру Падмасамбхава – это одно существо. Когда Будда был на пороге смерти, Шарипутра сказал: «Когда вы покинете этот мир, люди здесь окажутся во тьме, пожалуйста, не уходите из этого мира». Будда ответил: «Не беспокойся, чтобы продемонстрировать непостоянство, мне необходимо уйти, но я буду продолжать приходить в облике духовного наставника или монаха, и в этот момент постарайтесь меня узнать. Я постоянно буду приходить, чтобы приносить благо живым существам». Поэтому кто бы ни сделал большой вклад в возрождение буддизма – это эманация Будды: в прошлом – это Гуру Падмасамбхава, Атиша, Лама Цонкапа, а в настоящий момент – это Его Святейшество Далай-лама. Будда Шакьямуни до сих пор находится с нами, дает нам наставление и указывает направление. Постарайтесь его узнать.