

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Итак, недавно я написал стихотворение, это «Послание, напоминающее о ежедневной практике», мы сейчас все вместе прочитаем это стихотворение, чтобы породить правильную мотивацию, почувствуйте, что я также произношу его вам напрямую:

«Помня о Духовном Наставнике и практикуя Дхарму,  
 Никогда не забывая о доброте Духовного Наставника,  
 Пусть я смогу перестать видеть недостатки Духовного Наставника.  
 Что бы ни делал Духовный Наставник,  
 Пусть я смогу видеть это как искусные средства.  
 Пусть, что бы я ни делал, я стану делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника.  
 Пусть я смогу радовать Духовного Наставника.  
 Если Духовный Наставник рад, то нет более высокого подношения, чем это,  
 И нет более высокой практики, чем эта.  
 Мой Духовный Наставник практикует так,  
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о смерти и практикуя Дхарму,  
 Пусть я освобожусь от страданий низших миров!  
 Если я не свободен от низших миров,  
 Как я смогу приносить благо другим?  
 Ежедневно вспоминая о страданиях низших миров,  
 Пусть я смогу породить подлинное Прибежище.  
 Если я обрету подлинное Прибежище, то нет подношения выше, чем это,  
 И нет практики выше, чем эта.  
 Мой Духовный Наставник практикует так,  
 И я, как его ученик, буду практиковать так же.

Помня об омрачениях и практикуя Дхарму,  
 Пусть я смогу избавиться от оков омрачений и кармы!  
 С безначальных времен омрачения создают страдания мне и всем живым существам.  
 Соответственно, ум, свободный от омрачений, является безупречным счастьем.  
 Пусть я достигну пресечения омрачений.  
 Пусть я смогу породить особую бдительность в отношении шести причин омрачений.  
 Пусть мой ум никогда не полагается на омрачения.  
 Пусть мой ум всегда полагается на позитивные состояния.  
 Нет нравственности выше этой, и нет практики выше этой.  
 Мой Духовный Наставник практикует так,  
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Помня о живых существах и практикуя Дхарму,  
 Пусть я никогда не забуду доброту живых существ,  
 Их доброту как матерей и не матерей,  
 Их доброту помощи мне в достижении состояния будды.  
 Что бы я ни делал, пусть это приносит благо другим,  
 О чем бы я ни думал, пусть это приносит благо другим,  
 Да смогу я спонтанно приносить благо живым существам,  
 Пусть все их страдания проявятся во мне и океан страданий высохнет!  
 Пусть все мое счастье уйдет к другим и пусть все пространство заполнится счастьем!  
 Пусть я не буду держаться эгоистичного ума,  
 Пусть я всегда буду хранить ум, заботящийся о других.

Если я всегда буду хранить ум, заботящийся о других, то нет добродетельного ума, выше этого и нет практики выше этой.

Мой Духовный Наставник практикует так,  
И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о пустоте и практике Дхармы  
Пусть мудрость, познающая пустоту, явится в облике божества  
И пусть я смогу установить видимость божества как пустую от самобытия.  
Пусть все обыденные видимости и цепляния исчезнут из ума.  
Пусть, что бы ни являлось моему уму, является в облике божества и мандалы.  
Пусть я смогу обрести реализацию союза глубинности и ясности.  
Когда я достигну реализации союза глубинности и ясности,  
Нет собрания заслуг и мудрости выше этого, и нет практики выше этой.  
Мой Духовный Наставник практикует так,  
И я как его ученик буду практиковать так же.

Благодаря памятованию о ясном свете и практике Дхармы  
Пусть временные концептуальные мысли растворятся в уме.  
Пусть проявится изначально чистый ясный свет.  
Пусть я смогу познать собственную природу.  
Пусть я смогу установить тонкий объект отрицания.  
Пусть я смогу познать тонкую абсолютную природу.  
Пусть все мои омрачения растворятся в сфере пустоты.  
Пусть я смогу оставаться в ясном свете.  
Когда возникает концептуальная мысль, она возникает из сферы ума,  
Когда она растворяется, то исчезает также в сфере ума.  
Нет пресечения самовозникающих и самоисчезающих концептуальных мыслей.  
Какая бы концептуальная мысль ни возникла, являясь пищей союза пустоты и ригпа,  
Она освобождается автоматически и становится упражнением Дхармакаи.  
Пусть Дхармака я проявится!  
Если Будды трех времен соберутся вместе, они не смогут дать наставлений глубже, чем эти,  
и нет практики выше, чем эта.  
Мой Духовный Наставник практикует так,  
И я как его ученик буду практиковать так же.

Пока остается пространство,  
Пока остаются живые существа,  
Пусть и я смогу пребывать вместе с ними  
И поддерживать деятельность моего Духовного Наставника.

11 июля 2012 года с умом, движимым сильной верой в Духовного Наставника, я, Джампа Тинлей, написал это послание, напоминающее о ежедневной практике. Пусть жизнь тех, кто прочитает это послание, и будет обдумывать его, станет значимой».

Что касается духовной практики, очень важно породить мотивацию укрощения своего ума. Я здесь не для того чтобы просто передать вам информацию как обозрение буддизма. Много лет назад я сделал эту работу, а теперь каждый раз, когда я сюда приезжаю, основной упор делаю на укрощении вашего ума. Для того чтобы укротить свой ум, недостаточно просто получать учение как информацию, вам нужно стараться применять это учение, которое вы получаете, в повседневной жизни. И вам также нужно знать, каким образом применять учение в повседневной жизни в правильной последовательности и в необходимой дозе. Для этого в первую очередь вам необходима общая информация о том, что такое философия. В

нашем мире мы, люди, уже многие тысячи лет интересуемся философией. Почему? Потому что, что бы мы ни делали, это приносит нам какое-то счастье, решает какие-то наши проблемы, но, тем не менее, не решает всех наших проблем. Поэтому многие люди старались продумать это более глубоко, – в чем же состоит причина наших проблем и как полностью решить все проблемы. Именно с такой целью появилась философия. Если в экономике возникает проблема, то группы специалистов, экономистов думают, в чем состоит причина этой проблемы? Они задаются некоторыми вопросами, находят на них ответы и таким образом развивают экономику. И точно также философы: для того чтобы решить проблемы людей, все философы в нашем мире отвечали на три вопроса. Эти три вопроса важны не только для буддистов, не только для христиан, они важны для всех людей. Даже если люди не следуют какой-либо религии, эти ответы также для них важны. Итак, я хотел бы вам сказать о том, что все философы в нашем мире стараются ответить на три вопроса. Итак, первый вопрос. Это я вам объясняю не просто для накопления информации, а для укрощения вашего ума.

Первый вопрос: «Кто я?» или «Кто вы?» Потому что все люди и также животные все время что-то делают для своего «я», но в первую очередь важно понять, а что такое это «я»? Это очень важное внутреннее открытие в отношении того «кто я?» Второй вопрос: «Есть ли у этого «я» начало и конец?» Третий вопрос: «Каков метод принесения счастья этому «я»? Именно на эти три вопроса все философы всех религий пытались найти ответ. А также и атеисты. А теперь ответ на первый вопрос. Все философы, кроме буддистов, то есть те, кто относится к христианству, исламу, индуизму и так далее, отвечали на вопрос «Кто я?»: это нечто подобное душе, то есть нечто отдельное от тела и ума. Те, кто не понимает теорию пустоты, если они будут исследовать, что такое «я», то найдут такое «я», существующее независимо от тела и ума. Потому что они знают, что «я» существует, это достоверно. Когда они проверяют тело, то понимают, что тело – это не «я». Они исследуют ум и также не находят «я» в своем уме. Тогда они говорят: «Я» существует, при этом тело – это не «я», ум – это тоже не «я», и тогда они говорят, что существует такое «я» как душа, – отдельное от тела и ума, независимое от тела и ума. Если человек так исследует «я», то у него естественным образом возникает такое представление о душе, поэтому оно и есть в христианстве, в исламе, в индуизме, – что это такое «я», которое перемещается из жизни в жизнь и существует отдельно от тела и ума. Это называется «теория атмана».

В буддизме говорится, что такого «я», которое бы существовало отдельно от тела и ума, независимо от тела и ума как нечто единое и постоянное, не существует, это наше преувеличение, наши предрассудки. Такого «я» не существует. Сейчас я подробно этого не объясняю, существуют четыре класса буддийской философии и в них на разных уровнях передается объяснение теории пустоты. В буддизме говорится о бессамостности. Бессамостность не означает, что «я» не существует, это означает, что та видимость вашего «я», которая является вашему уму, вот именно она не существует.

Далее второй вопрос: «Есть ли у этого «я» начало и конец?» В таких религиях как христианство, индуизм, ислам, говорится о том, что у этого «я» есть начало. Каким образом? Они говорят, что начало нашей жизни – это тот момент, когда бог создал нас. Поскольку есть начало, то также есть и конец. Последователи таких религий как христианство, ислам, индуизм, говорят о том, что у «я» есть начало и у «я» есть конец. Буддизм – это единственная уникальная религия, которая говорит о том, что у «я» или у жизни нет начала и у «я» или у жизни нет конца. В буддизме говорится, что бог не может сотворить живых существ, это невозможно. В буддийской философии говорится, что не только в отношении живых существ, но также и в отношении внешних материальных частиц, каждая из этих частиц проистекает из своего предшествующего момента. А тот момент, в свою очередь, возникает из предшествующего ему момента. В буддизме две с половиной тысячи лет назад

был открыт закон сохранения массы и энергии, который в науке открыли недавно. В буддизме говорится о том, что вы не можете создать ни одной новой частицы, – любая частица является продолжением предыдущего потока частиц. Вы не можете полностью уничтожить какую-либо частицу, любая частица продолжает свое существование, поскольку нет причины, которая бы прервала поток частиц. Это относится как к внешней материи, так и к нашей жизни.

В буддизме две с половиной тысячи лет назад было открыто, что наша мировая система возникла из предыдущей мировой системы, та мировая система возникла из предшествующей мировой системы, – это не является каким-то новым научным открытием. Эта мировая система продолжит существование, она превратится в космические частицы, а затем возникнет новая мировая система. Так эта мировая система продолжит существовать, и в нашей мировой системе нет ни одной новой частицы, которую создал бы бог. Если бог не может создать ни одной новой частицы, то, как же тогда он мог бы сотворить нас и всю нашу жизнь? Поэтому в буддизме нет веры в бога как в творца всего вокруг, но при этом в буддизме есть вера в бога, это вам также нужно понимать. Это различие, которое вы можете очень ясно видеть между буддийскими и небуддийскими теориями. Эти вещи очень важно объяснять молодому поколению, детям, это очень важная информация. В буддизме говорится, что вы являетесь продолжением своей предыдущей жизни, вас не создавал бог и бог не может являться творцом всего вокруг, но при этом есть вера в бога. Что это за вера? Бог не может являться творцом всего и бог не может создать для вас все, что вы хотите, но при этом в буддизме есть вера в бога. Вера в такого бога как в очень полезное существо, которое может помочь вам встать на ноги, помочь вам излечиться от болезни омрачений. Итак, мы смотрим на бога или на Будду, как на подлинного доктора, который помогает нам излечиться от болезни омрачений. Итак, в буддизме есть вера в бога, и также в буддизме молятся богу и молятся не о том, чтобы бог что-то сотворил для человека, а с просьбами поддержать в духовном развитии и помочь избавиться от болезни омрачений.

Итак, наша жизнь возникла из предыдущей жизни, предыдущая жизнь – из предшествующей жизни, таким образом, у нее нет начала – точно так же как и у материальных частиц. Поскольку нас создал не бог, а мы возникли из предыдущего момента, тот момент возник из предшествующего момента, поэтому у этого нет начала. А поскольку нет начала, то в буддийской теории говорится, что у нашей жизни нет и конца. Что касается второго вопроса, есть ли у нашей жизни начало и конец, то в буддизме говорится, что у нашей жизни нет начала и нет конца, – это буддийский ответ. Во всех религиях, – в исламе, христианстве и так далее, поскольку есть вера в бога, то говорится, что когда бог сотворил все, это и было их началом. Поскольку есть начало, то также есть и конец. То есть, они верят, что у нашей жизни есть начало и конец.

Далее третий вопрос: «Каков же метод обретения счастья для этого «я», и каков метод решения проблем для этого «я»? Это очень важный момент. Они используют метод обретения счастья и метод решения проблем, основываясь на теории, что у этого «я» есть начало и конец, на основе этого они выбирают метод. И поскольку в небуддийских религиях, в индуизме, христианстве, исламе, верят в то, что существует независимое «я», отдельное от тела и ума, и также, поскольку они верят в то, что именно бог сотворил это «я», то метод, который они используют для обретения счастья и решения проблем – это очень простой метод. Они говорят, поскольку нас создал бог, то метод обретения счастья – это поступать в точном соответствии с волей бога. Что касается проблем, то если вы делаете что-то, что противоречит воле бога, тогда у вас возникают проблемы, бог вас накажет, и поэтому не делайте ничего такого, что противоречит воле бога. Поэтому их метод обретения счастья, метод решения проблем – это поступать точно так, как желает бог. Они очень большой упор делают на выполнении подношений, ходят в храмы каждую неделю. И таким

образом они обретают для себя счастье и решают свои проблемы, это тоже один из методов. Многие из них, я думаю, если речь идет о христианских отцах, не задают большого количества вопросов, а просто говорят: «Следуйте воле бога». Такая же ситуация в исламе, в индуизме, и многие подобные вопросы называют «вопросами от демонов». Если у вас возникает множество вопросов, то они говорят, что это вопросы от демонов. Что касается этого метода, для некоторых людей он очень полезен, я не говорю что это плохой метод, некоторым он очень подходит. Люди, которые не способны обрести полного понимания, для них просто поступать в соответствии с волей бога – это полезно. То есть не думать слишком много – тоже полезно. С помощью такого пути раньше многие люди становились добрыми, и это хорошо. В нашем мире существуют разные религии, это нормально, так устроен наш мир. В нашем мире не должен быть только буддизм. Такие религии тоже полезны. Это то, о чем говорится во многих небуддийских религиях, но в индуизме развивают более высокие теории в сравнении с исламом или с христианством. В индуизме говорится о различных видах медитаций, а также о достижении таких реализаций как шаматха и достижении первого уровня сосредоточения, второго, третьего уровней сосредоточения. В этих религиях используются определенные техники, но у них нет таких высоких техник, которые позволяли бы избавляться от сансары, эти техники помогают в рамках сансары достичь какого-то высокого положения. Так, в индуизме есть йога, также даются различные техники развития концентрации, различные этические практики.

Теперь что касается буддизма. Ответ на третий вопрос: «Каков метод обретения счастья и метод решения проблем?» В буддизме теория основывается на том, что не существует независимого субстанционально существующего «я». Такого «я» не существует. Что касается ответа на второй вопрос в отношении того, есть ли у нашей жизни начало и есть ли конец, в буддизме нет веры в то, что бог является творцом всего. И поскольку в буддизме нет веры в бога-творца, то в буддизме говорится, что у нашей жизни нет начала и нет конца. То, что произойдет в нашем будущем, находится не в руках богов, а в наших собственных руках. Поэтому просто молиться недостаточно. Если вы каждую неделю ходите в храм, этого недостаточно, для того чтобы обрести хорошее будущее. Если вы делаете очень большое подношение богу, этого тоже недостаточно, чтобы обрести хорошее будущее. То, что будет в будущем, зависит от того, как вы действуете в настоящем. Если в течение двадцати четырех часов в сутки основную часть времени вы вредите другим и лишь один час проводите в храме и молитесь, этого недостаточно. В буддизме говорится, что, если вы хотите счастья, то вам необходимо самим создать причины счастья. И если вы не хотите страдать, то вам необходимо самостоятельно устранить причины страданий.

На основании вышесказанного самым главным философским учением в буддизме является учение о законе кармы. Когда Будда передавал учение о законе кармы, он сказал, что не создавал этот закон, это закон природы, он просто открыл его. Будда говорил о том, что в нашей жизни, что бы мы ни сделали, это действие не исчезает бесследно, любое действие оставляет отпечаток в нашем уме. Поэтому закон кармы – самый справедливый закон в нашей жизни. Не думайте, что в нашем мире нет справедливости – существует закон кармы, и поэтому в нашем мире всегда существует справедливость. Когда у вас возникают негативные эмоции, и вы думаете, что нет справедливости, что какой-то человек должен быть наказан, почему он до сих пор не наказан, то у вас возникает гнев. Но если вы думаете о законе кармы, то подобного у вас никогда не возникнет. Вам будет жалко этого человека. Он очень сильно портит карму, поэтому, в конце концов, ему будет плохо. Когда вы знаете закон кармы, ваш ум становится спокойным. Итак, закон кармы: какое бы действие мы ни совершили, это действие не исчезает, оно оставляет отпечаток в нашем уме. Что касается материальных объектов, сколько бы вы их ни разрушали, ни дробили, они все равно продолжают существовать, то есть вы не можете их полностью уничтожить, они продолжают существование в других формах. Итак, невозможно нечто полностью уничтожить, и поэтому

какое бы действие вы ни совершили, оно тоже не исчезает бесследно, оно оставляет отпечаток и только после этого исчезает.

Например, если вы произносите какие-то слова, эти слова оставляют отпечатки, скажем, в каком-то записывающем устройстве. И точно также, какое бы действие вы ни совершили, оно оставляет отпечаток в вашем уме. Наш ум – это очень интересное хранилище информации. Наш ум может хранить отпечатки о миллиардах и миллиардах наших предыдущих жизней. И каждый из этих отпечатков хранится в уме, не смешиваясь с другими. Сейчас в наши дни очень простой пример – это компакт-диск, вы можете записать большое количество информации на один компакт-диск, но от этого он не станет толстым. Раньше вы думали: «Если записать много информации, тогда, наверное, диск станет толстым». Это не так. Записывать он будет, но толстым не станет. Точно также, что касается нашего ума, какое бы позитивное действие вы ни совершили, оно оставит в уме позитивный отпечаток. И когда этот позитивный отпечаток встретится с условием, из него возникнет все хорошее, все счастье. Это называется результатом позитивной кармы. Причины нашего счастья – это отпечатки позитивной кармы, которые возникают из позитивных состояний ума. Это причины счастья. Это можно утверждать с уверенностью на сто процентов. Если вы не порождаете позитивные состояния ума, то у вас очень мало позитивных отпечатков. Если у вас мало позитивных отпечатков, то в своей жизни вам все время будет не хватать счастья. Потому что там не хватает причин счастья.

Например, я могу провести такой анализ: рассмотрим двух бизнесменов в Кызыле. Раньше люди думали так: если кто-то добился успеха, то про него говорили что он умнее других, поэтому он добился успеха. В наши дни, что касается молодого поколения, они учатся в одинаковых школах, одинаковых институтах, поэтому у этих двух бизнесменов одинаковый уровень информации. Они занимаются одним и тем же бизнесом, живут в одном и том же городе, одинаково активны. Все, что мы считаем причинами хорошего бизнеса, все у них есть, это у них одинаково. При этом один из них достигает результата, а другой не получает результата, почему? Если бы все это представляло собой полную причину, то тогда оба бизнесмена должны были бы получить результат. Если есть причина, невозможно, чтобы не было результата. Если что-то не получается, значит, чего-то не хватает. Поэтому один из них добивается успеха, а другой не добивается успеха, хотя они оба одинаково создали все условия, все мирские условия для успеха. И это очень ясно показывает, что у одного из этих людей есть такая тонкая причина, о которой не знают обыватели. И что это за тонкая причина? Это позитивный кармический отпечаток для успеха в бизнесе. Говорят, что у этого человека позитивная карма проявилась, а у этого человека не проявилась. Это буддийский ответ. И в следующий раз, если вы создадите полную причину, то также создадите позитивную карму, и когда отпечаток этой позитивной кармы проявится, вы точно также добьетесь успеха. Это совершенно точный ответ на тот большой вопрос, которым в настоящий момент задаются многие люди в нашем мире в двадцать первом веке: почему я не добиваюсь успеха, хотя я создал для этого все условия? Буддийский ответ – карма. Если кто-то задает вам такой вопрос, то вы можете так отвечать: «Это карма». Одна из тонких причин вашего успеха – это отпечаток позитивной кармы, вы его либо не создали, либо если создали, то он просто не проявляется в настоящий момент. Поэтому вы не получаете успеха. Сначала создайте отпечаток позитивной кармы, а затем создайте условия для того, чтобы этот отпечаток проявился.

А знаете ли вы, как создавать условия для проявления вашей позитивной кармы? Это очень важная теория, если вы ее знаете, то даже в этой жизни день за днем, год за годом, вы будете добиваться все большего и большего успеха, это будет происходить спонтанно. Вы хотите об этом знать? Я вам объясню эту технику, чтобы вы могли ее использовать. Итак, позитивные кармические отпечатки возникают из позитивных состояний ума, поэтому

каждый день создавайте позитивное состояние ума. Тогда в вашем уме появится большое количество отпечатков позитивной кармы. Далее, для того чтобы эти отпечатки позитивной кармы проявились, вам необходимо создавать особые мощные условия именно для проявления отпечатков позитивной кармы, а также, для того чтобы не проявлялась негативная карма. Также существуют очень опасные условия для быстрого проявления отпечатков негативной кармы. Это очень важно и очень сильно связано с вашей жизнью, поэтому слушайте внимательно. Ответ на этот вопрос вы найдете в первых строчках послания, которое я написал, послания о ежедневной практике. В этих строках вы найдете ответ.

Помня о Духовном Наставнике и практикуя Дхарму,  
 Никогда не забывая о доброте Духовного Наставника,  
 Пусть я смогу перестать видеть недостатки Духовного Наставника.  
 Что бы ни делал Духовный Наставник,  
 Пусть я смогу видеть это как искусные средства.  
 Пусть, что бы я ни делал, я стану делать в соответствии с желаниями Духовного Наставника.  
 Пусть я смогу радовать Духовного Наставника.  
 Если Духовный Наставник рад, то нет более высокого подношения, чем это,  
 И нет более высокой практики, чем эта.  
 Мой Духовный Наставник практикует так,  
 И я как его ученик буду практиковать так же.

Об этом говорит лама Цонкапа, что корень всех реализаций – это преданность Учителю. Это очень мощное условие и большое количество отпечатков позитивной кармы проявляются у вас благодаря преданности Учителю. Когда у вас сильна преданность Учителю, то день ото дня ваш успех будет сам гнаться за вами. Если вы до этого создавали много негативной кармы, то благодаря тому, что у вас есть преданность Учителю, у вас эти негативные кармические отпечатки не встречаются с плохими условиями – условиями для проявления этой кармы, из-за вашей сильной преданности Учителю. А если у вас есть, скажем, маленькие отпечатки позитивной кармы, то, благодаря тому, что у вас есть сильная преданность Учителю, они встречаются с позитивными условиями и проявляются. Так, если у вас есть какой-то отпечаток позитивной кармы, если он даже всего лишь один, то благодаря преданности Учителю он встречается с позитивными условиями и проявляется. Благодаря этому вы создаете еще больше позитивной кармы, и вновь благодаря преданности Учителю она встречается с условиями и снова проявляется, таким образом, вы можете достичь состояния будды просто начиная с одного отпечатка позитивной кармы.

Например, если в горящий маленький огонь добавить бензин, то маленький огонек превратится сначала в небольшой костер, а потом и в большой костер. Бензин здесь играет очень важную роль. Поэтому для вас корень всех ваших реализаций и корень всего вашего счастья в будущем – это преданность Учителю, и я говорю вам это ради вашего блага. Если у вас сильна преданность Учителю, то даже если вы как-то неправильно выполняете визуализацию, это не страшно, вы все равно обретете высокие преимущества, высокие реализации. Далай-лама XIII с помощью своего ясновидения увидел, что в одной удаленной деревне есть человек, у которого очень сильна преданность к нему, и этот человек все время молится: «Когда же я смогу увидеться с Далай-ламой и получить от него учение?» Такая сильная преданность! В этом случае у Далай-ламы выбора нет, он должен пойти к этому человеку и встретиться с ним. Поэтому однажды Далай-лама XIII как простой монах пошел туда специально, потому что вера, преданность этого человека были велики. Человек не знал, что это Далай-лама XIII, он думал, что это простой монах, и он обратился к этому монаху с вопросом: «Я бы очень хотел практиковать Дхарму, но я не знаю, как правильно практиковать Дхарму, пожалуйста, научите меня. Пожалуйста, дайте мне такую практику,

которую я мог бы выполнять в повседневной жизни». Далай-лама XIII сказал: «У тебя нерушимая преданность Учителю и поэтому ты можешь заниматься очень эффективной практикой».

Корень всех реализаций – преданность Учителю, второй корень всех реализаций – это вера. Первый – преданность Учителю, второй – вера. Если у человека нет веры, то от буддийской практики пользы не будет. Поэтому тувинские бабушки и дедушки не говорят красивых слов, но вера у них невероятная! Вы иногда думаете: «О, они выше, чем мы. Мы обладаем интеллектом, знаем много, но такой веры у нас нет». Поэтому они выше, чем вы. Никогда не думайте: «А, бабушка-дедушка, они правильно не отвечают». Немного неправильно отвечают – ничего страшного. Но у них внутри очень крепкая вера, это их богатство. Итак, Далай-лама XIII сказал этому человеку: «Хорошо, теперь выполняй такую-то практику», и передал ему наставления по Гуру-йоге. Также он сказал: «Визуализируй меня на своей голове и начитывай такие-то мантры. Визуализируй, как в этот момент свет и нектар тебя очищают. Итак, читай мантры и делай это в повседневной жизни в краткой форме». После этого Далай-лама XIII ушел. А через шесть месяцев он снова вернулся к этому человеку и спросил у него: «Как проходит твоя практика?» Тот сказал: «Практика проходит неплохо, но очень трудно визуализировать». Когда он слушал, то неправильно понял, он понял так, что должен визуализировать себя на голове Далай-ламы, а у Далай-ламы XIII была лысая голова. Он сказал: «Поскольку я визуализирую себя на вашей голове, а ваша голова лысая, то я все время соскальзываю, поэтому мне очень трудно». Он попросил: «Пожалуйста, можно я буду визуализировать вас на своей голове?» Далай-лама XIII не сказал ему, что он совершил большую ошибку и так далее, а ответил: «Да-да, конечно, если тебе это трудно, то ты можешь визуализировать меня на своей голове».

В буддизме чуть-чуть ошибиться – не страшно, самое страшное – неправильная мотивация. Это страшно. Немного неправильно читать мантру – в этом нет ничего страшного. Не совсем правильно складывать руки – тоже не страшно. Самое страшное находится внутри ума: это неправильные мысли. Коварные, хитрые, эгоистические мысли, думать о людях плохо – о, это самое страшное! Если люди скромные, добрые, но чуть-чуть не поняли – ничего страшного нет. Поэтому даже если вы что-то визуализируете неправильно, но при этом у вас сильна преданность Учителю, то вы накапливаете только отпечатки позитивной кармы. В Ламриме излагаются восемь преимуществ преданности Учителю, они невероятны. И для вас это практично, для вас это очень легко практиковать, вы можете это. Для вас очень важно всех Духовных Наставников, которые у вас есть, видеть одинаково эманациями Будды Ваджрадхары и не проводить различия между ними. Здесь есть очень большая опасность, что если вы будете думать так: «Вот это мой первый Духовный Наставник, сейчас он уже стар и поэтому как старый телевизор он мне уже не нужен, а теперь мне нужен новый телевизор, другой Духовный Наставник». Потом этому наставнику тоже говорите: «До свидания», как старому телевизору. О, если вы смотрите на Духовного Наставника как на телевизор – это очень опасно. Вам нужно видеть первого Духовного Наставника как первый этаж. На этот первый этаж настраивается второй этаж, третий этаж и так далее, но этот первый этаж – самый важный.

Я расскажу вам одну историю. Один монах медитировал в горах и никак не мог достичь реализации. Духовный Наставник ему передал все наставления и сказал ему: «Ты должен достичь реализации преданности Учителю». Он медитировал, но достичь реализации не мог. Духовный Наставник на это сказал ему: «Я тебе полностью передал все наставления, возможно, ты упускаешь какого-то из своих Учителей, в противном случае со всеми этими наставлениями ты должен достичь реализации. Невозможно не получить реализацию. Наверное, ты упустил кого-то из Духовных Учителей». Потом этот монах сказал: «Да-да-да, когда я был маленьким, одна монахиня учила меня читать книги, она также мне передала



несколько основополагающих буддийских учений, а после этого она сняла монашеские обеты, и я не относился к ней как к Духовному Наставнику». Учитель отругал его, сказал, что это самая большая ошибка: «Она самый добрый для тебя Учитель, который открыл тебе глаза, как ты можешь так неуважительно к ней относиться, это не имеет значения, монахиня она или нет. Мужчина, женщина – разницы нет. Она – первый Учитель, который открыл ваши глаза. С этого момента визуализируй ее как своего главного Духовного Наставника, как самую главную фигуру в Поле заслуг. И основываясь на ней, порождай равную преданность ко всем Духовным Наставникам». После этого ученик выполнил все в точном соответствии с тем, что сказал ему Духовный Наставник и сразу же достиг реализации. Поэтому, если вы упустите хотя бы одного Духовного Наставника, это очень опасно, в этом случае, сколько бы вы ни медитировали, вы не достигнете реализации. Это мой совет. У вас может быть пять Учителей или десять или сто, это значения не имеет, но при этом у вас должна быть одинаковая преданность к ним ко всем. А если у вас трудности с порождением преданности Учителю, то в этом случае не старайтесь обрести большое количество Учителей, старайтесь удерживать чистую преданность к тому Духовному Наставнику, который у вас есть. Это мой для вас совет, это очень мощное условие для проявления отпечатков позитивной кармы – преданность Учителю. Порождайте каждый день сильную преданность Учителю и ваша жизнь изменится.

Также один из моих секретов, который я хотел бы вам рассказать, это то, что если вы просите какое-то божество о том, чтобы добиться успеха, если вы смотрите на него, как просто на отдельное божество, то для того чтобы вы в конце концов все-таки добились успеха, чтобы оно вам помогло, потребуется очень длительное время. А если вы видите своего Духовного Наставника в облике божества, то есть думаете, что это не просто отдельное духовное божество, а это мой Духовный Наставник в облике божества, в облике Тары, тогда вы можете обратиться к Таре с просьбой: «У меня есть такая-то проблема и нужна помощь, пожалуйста, помогите мне». Визуализируйте вашего Духовного Наставника в облике божества Тары, обращайтесь к божеству так: «Мой Гуру Тара», называйте «Гуру», а не просто «Тара», «Мой Учитель Тара, будьте моим Учителем во всех жизнях». Всегда думайте так: «Мой Учитель по-настоящему Тара». Вот так просить надо. Говорится о том, что благословение божества очень большое, но требуется время на то, чтобы обрести его. Но если вы видите своего Духовного Наставника в облике божества, то в этом случае вы получите благословение очень быстро. Очень быстро. Ваши желания исполнятся гораздо быстрее. Сакья Пандита говорил: «Как бы ярко ни светило солнце, без увеличительного стекла вы не сможете разжечь огонь». И точно так же, каким бы мощным ни было благословение Будды, без Духовного Наставника вы не сможете разжечь огонь благословения. Поэтому через преданность Учителю вы обретаете все желаемое во временном отношении и в долговременном отношении. Когда у вас есть проблема, когда вам нужно решить проблему, не нужно ехать в храм или к шаману, это неправильно. Когда у вас есть проблема – сидите и медитируйте. Я всегда говорю: «Если вы болеете, вы не просите врача: «Пожалуйста, кушайте лекарства ради меня». Если вы заболели, то вам самим нужно принимать лекарства. Если есть проблема – сидите и медитируйте, читайте молитвы и мантры. Затем попросите своего Духовного Учителя в виде божества: «У меня есть такая-то проблема, пожалуйста, помогите». Всё! Это в миллион раз лучше, чем всякие подношения. Сделать подношения в виде молока или чая – это самое лучшее. И если вам нужно решить какую-то свою проблему, вы хотите обрести какое-то счастье, если вы принимаете какое-то очень важное решение в своей жизни, то в этом случае обратитесь к своему Духовному Наставнику в облике божества и скажите: «Сегодня у меня особый день, есть такая-то проблема, пожалуйста, помогите мне». В этом случае, если вы используете такой путь, то ситуация сразу же станет совершенно другой. Это мой для вас совет, не думайте, что в этом случае вам нужно куда-то поехать, в одно место или в другое, вы можете просто находиться у себя дома, и алтарь у вас в доме – это самый главный алтарь.

Теперь, как вы призываете существ мудрости? Здесь говорится о том, что вы призываете существ мудрости из того места, где пребывает ваш Учитель. Именно оттуда вы призываете существ мудрости как Духовного Наставника в облике божества. Что касается визуализации Духовного Наставника, то лама Цонкапа говорил о том, что если вы хотите накапливать высокие заслуги, в этом случае визуализируйте Духовного Наставника перед собой в облике Будды Ваджрадхары или в облике Будды Шакьямуни. Они являются вам в облике обычного Духовного Наставника, но в действительности Учитель неотделим от Будды Шакьямуни. Все ваши Духовные Учителя растворяются обратно в Будде Шакьямуни. Это как актер в каком-то театре является в различных обликах, различных ролях, но по сути это один и тот же человек. Постарайтесь увидеть именно так. Поэтому визуализируйте перед собой Духовного Наставника и после этого совершите подношение мандалы или поднесите ту пищу, которую вы едите. А когда вы просите о благословении, то визуализируйте Духовного Наставника у себя над головой. Так вы визуализируете Учителя над своей головой, начитываете мантры и просите: «Пожалуйста, благословите меня, пожалуйста, помогите мне укротить мой ум и помогите мне исполнить мои желания». Визуализируйте не себя на голове Духовного Наставника, а Духовного Наставника на своей голове. Потом читайте мантры. Таким образом, визуализируйте, что ваш Духовный Наставник иногда перед вами в обычной форме, над вашей головой, иногда он трансформируется в Будду Ваджрадхару, иногда в Манджушри, иногда в Тару, но по сути они едины, думайте так. Вы начитываете мантры и очищаете негативную карму, вы визуализируете получение благословения – поступайте так, это ваша практика. Это такие наставления, которые передал Далай-лама XIII тому человеку, который жил в далекой деревне. Он выполнял именно такую практику. Он не получил какой-то большей информации, чем эта. Вы получили даже больше информации, чем он, но он практиковал очень искренне и поэтому достиг реализации. Вы получаете больше учения, но не практикуете искренне и поэтому вы не достигаете реализации.

Далее третье, лама Цонкапа говорил: «В повседневной жизни основную часть времени визуализируйте своего Духовного Наставника у себя в сердце». Когда вы заканчиваете молитву, то визуализируйте, что Духовный Наставник уменьшается до размера большого пальца вашей руки и через макушку головы по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру. Так вы визуализируете своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары или Будды Шакьямуни, иногда визуализируйте как Авалокитешвару, иногда как Тару. Если вы визуализируете своего Духовного Наставника в форме Авалокитешвары, то начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и визуализируйте как свет и нектар исходят из Авалокитешвары, наполняют ваше тело, очищают вас и далее распространяются на всех живых существ и также очищают всех живых существ, они получают благословение. После этого свет и нектар направляются ко всем божествам, делают подношения и после этого этот свет обратно растворяется в вас и все будды и бодхисаттвы вас благословляют. Авалокитешвара, ваш Учитель, пропитывает все ваше тело полностью светом и нектаром, очищает от болезней, решает все ваши проблемы. Вот так думайте и поступайте – это самая сильная практика. Ничего выше этой практики нет. Не думайте, что где-то есть практика, выше, чем эта. Поэтому в моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» все практики, которые перечисляются, одинаково важны, не нужно думать, что какая-то из этих практик важнее, чем другие. Все они одинаково важны, но что касается самого практикующего, то для начинающего практика именно начальная практика важнее других. В коренном тексте тантры Гухьясамаджа говорится, что для начинающего тантра Гухьясамаджа не глубинна, для начинающего глубинна практика прибежища.

А теперь то, о чем я вам рассказал, выполняйте, практикуйте в повседневной жизни. Когда вы каждый раз читаете молитву, в это время все люди, которые сидят в автобусе, все получают благословение. Это очень полезно. Свет и нектар пропитывают их, поэтому они

все получают благословение, думайте так: «Все эти люди имеют свои проблемы, сегодня, мой Учитель Тара, помогите, пожалуйста, и этим людям тоже». Вот так думать – это очень важно: «По его лицу я вижу, что ему чего-то не хватает, пусть его желания исполнятся, Тара, пожалуйста, ему тоже помогите». Потом думайте: «Пусть эти люди получают то, что им нужно». Куда бы вы ни пошли, пусть люди получают благословение. «Пусть я стану источником счастья этих людей» – думайте так. Тогда на сто процентов Тара будет в вашем сердце. Помогайте множеству людей, тогда божества с радостью придут в ваше сердце.

Говорится, что если у вас эгоистичный ум, то божества, которые подобны пчелам, не подлетают к такому дерьму. Когда в вас дерьмо находится, даже если вы говорите: «Тара, пожалуйста, приходите», она нос заткнет и обратно улетит. Дерьмо – это ваш эгоистичный ум, негативное состояние ума, когда вы думаете все время «я-я-я» и так далее. Кто же прилетит? Подобные пчелам божества не слетятся, а только подобные мухам злые духи слетятся на это, они будут радоваться. В вашем теле будет много злых духов, ваше лицо станет красным, из головы рога начнут расти. Потом вы станете настоящим злым духом, вы будете вредить людям: рот открываете – все убегают, глаза красные – все бояться будут. Потому что там, где дерьмо, там место злого духа. Этот пример не забывайте.

А когда вы сохраняете ум, заботящийся о других, и думаете о счастье всех, в этом случае у вас в сердце мед. Тогда вам не нужно просить: «Подобные пчелам божества, пожалуйста, приходите», они слетятся сами. Поэтому говорится, что когда кто-то становится бодхисаттвой, то поскольку он имеет такой драгоценный ум, заботящийся о других больше, чем о себе, то все будды, все божества в этом случае будут находиться вместе с этим бодхисаттвой. Когда этот бодхисаттва спит, они будут охранять его, все будды и божества будут охранять этого бодхисаттву во время сна как царя трех миров, благодаря этому меду бодхичитты – уму, заботящемуся о других. Поэтому, в повседневной жизни очень важно сохранять ум, заботящийся о других, и думать о счастье всех живых существ. Тогда подобные пчелам божества слетятся в ваше сердце, будут пребывать в вашем сердце, и вы станете источником счастья для других. Я стал таким источником счастья для вас и многих людей в России не потому, что я особенный. Я не особенный, но у меня есть ум, заботящийся о других, я искренне хочу делать то, что я могу сделать, чтобы вашим жизням это принесло пользу. Из-за этого божества как пчелы – они внутри меня сидят. Им интересно, чтобы я давал вам учение. Поэтому, когда мое собственное учение кто-то другой читает, я слушаю и думаю: «Нет, я так не говорил». Мне это полезно. Поэтому я думаю: «На сто процентов через мое тело божества вам помогают». Потому что, когда я свое собственное учение слушаю – мне это очень полезно. Благодаря истинной мотивации божества приходят в мое тело, например, Далай-лама. Я уверен, что через мое тело Его Святейшества Далай-лама приносит вам благо, и также для меня это учение очень полезно, когда я его слушаю.

Когда я в первый раз сюда приехал, у меня было мало опыта, не очень много знаний, я думал, что от этого будет только вред. Потом я подумал: «Далай-лама, вы меня послали, вы – мой Учитель, вы – божество, вы можете показывать людям путь освобождения, я этого не знаю. Пожалуйста, дайте учение через мое тело». Этой мой секрет, я вам его раскрываю. Поэтому в будущем, когда вы будете делать что-то хорошее для других, думайте о том, что ваш Духовный Наставник в облике божества проникает в ваше тело и через ваше тело помогает этому человеку, так вы совершенно точно сможете помочь другим. Итак, в повседневной жизни визуализируйте своего Духовного Наставника в своем сердце. Если вы его визуализируете в облике Тары, то начитывайте мантру Тары, в облике Авалокитешвары – мантру Авалокитешвары, а если в облике Его Святейшества Далай-ламы, то начитывайте мантру Его Святейшества Далай-ламы. Это мой для вас совет, поступайте в точном

соответствии с тем, что я вам сказал, и тогда день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее.

Итак, в буддизме первый уровень объясняется так, что вы создаете отпечатки позитивной кармы, не создаете плохих условий для проявления отпечатков негативной кармы, а создаете мощные условия для проявления отпечатков позитивной кармы, таким образом, вы решаете свои проблемы и обретаете счастье. Далее, второй уровень. Одного лишь этого недостаточно, до тех пор, пока у вас есть омрачения, у вас все время будут создатели отпечатков негативной кармы, поэтому постоянно большое количество негативной кармы будет появляться в вашем уме, что является источником больших ваших страданий. Вы не можете все время останавливать эти плохие условия, однажды они возникнут и эта негативная карма проявится, и это будет очень опасно. Поэтому одного лишь метода первого уровня вам недостаточно, в дополнение к первому уровню вам также необходим второй уровень – это полностью устранить омрачения из своего ума, и тогда вы остановите создание отпечатков негативной кармы, которая является источником ваших страданий. Итак, в буддизме говорится, что ваши негативные состояния ума – это самые главные творцы ваших страданий. Все ваши проблемы и все проблемы других живых существ создают ваши негативные состояния ума. Поэтому ваши негативные состояния ума, омрачения – это главные создатели проблем. Поскольку омрачения – это творцы страданий, то отсутствие омрачений – это безупречное счастье.

Например, если ваш сосед все время кричит, все время шумит и мешает вам, то вы думаете: «Если бы этот сосед куда-то уехал, какое бы это было счастье. Тогда будет тихо, это нирвана». Итак, вы себе представляете, что когда этот сосед уедет, какая это будет нирвана, какое счастье. Потом вы желаете: «Когда же этот сосед уедет, это будет здорово», потому что вы знаете, что этот сосед чуть-чуть мешает. Сейчас в вашем уме такого нет: «О, когда же уйдут эти омрачения, как это будет здорово», – почему? Вы никогда не думали о том, что омрачения – это хуже чем сосед, о том, как они вам мешают, вы не думаете. Поэтому вы думаете: «Омрачений нет – это не главное, самое главное, чтобы сосед уехал, тогда будет так тихо, так хорошо». О, это неправильное понимание философии. Когда вы правильно понимаете философию, вы думаете: «Не надо, чтобы сосед уезжал, это очень полезно – бесплатная сауна». Думайте так: «Ты мне делаешь так хорошо, ты для меня бесплатная сауна, очень полезно для меня, еще шуми, хорошо, я буду еще терпеть». Потом вы говорите омрачениям: «О, ты – самое опасное. Ты внутри мне мешаешь. Сосед чуть-чуть мешает, а ты внутри моего тела, изнутри все разрушаешь, ты – самое опасное. Сосед не опасен, он чуть-чуть шумит, но это полезно для развития ума». Поэтому если к вам придет божество и спросит, что вам надо, вы не говорите: «Пожалуйста, заберите этого соседа», вы скажите: «Омрачения заберите, а соседа оставьте». Если ваш ум не знает философии, то вы скажете: «Этот сосед уедет, тогда я буду счастлив». Вы ничего не понимаете в буддийской философии, если у вас в уме появляются такие мысли. А когда у вас появляются такие мысли: «Эти омрачения – самые главные создатели проблем, и именно эти омрачения должны исчезнуть. Эти омрачения во множестве предыдущих жизней множество раз нас пытали, множество раз создавали нам проблемы, также и в настоящем у меня возникает множество проблем из-за омрачений. Нет злого духа хуже, чем эти омрачения. Мои омрачения – это самый худший злой дух. До тех пор, пока этот злой дух активен в моем уме, невозможно, чтобы я был счастлив», – это означает, что вы понимаете философию.

Это учение, которое я вам передаю, это в сжатом виде учение по четырем благородным истинам, и если вы его понимаете, то это означает, что вы понимаете философию. Это философия. Тогда это становится вашей врожденной естественной философией, живой философией. И вы думаете: «Как было бы это хорошо, если бы мой ум полностью освободился от омрачений, это была бы нирвана, и я хотел бы достичь этого. С этой целью я

хочу получать учение, с этой целью я хочу практиковать Дхарму». Но сразу же обрести ум, полностью свободный от омрачений, невозможно. Тогда, что для меня практично, что мне нужно сделать вначале? Чтобы полностью устранить омрачения из своего ума, сначала вам необходима шаматха, затем вам необходима мудрость, познающая пустоту, и только после этого вы полностью устраните омрачения из ума, это очень далеко сейчас. Это далеко, это нелегко. Это моя цель, а для этого, что я должен делать в настоящий момент? Сначала я хотел бы сделать слабее этого злого духа в моем уме. Я хочу сделать эти омрачения слабее, менее активными. А как я могу это сделать? Возможно это, или невозможно? В теории шахматной игры вы не можете поставить противнику резкий мат, то есть сначала вам необходимо сделать противника более слабым, менее активным, и после этого вы сможете поставить ему мат. Это шахматная теория пришла из буддизма, буддийский монах создал шахматы. Белые – это позитивные состояния ума, черные – это негативные состояния ума. Итак, ваш дебют, цель дебюта не в том, чтобы сразу же поставить мат. Никогда так не думайте, а думайте так: «Как же в качестве дебюта мне сделать свои позитивные состояния ума, белые фигуры, активными? И как сделать фигуры негативных состояний ума, черные фигуры, менее активными и более слабыми?» После этого вы делаете правильный ход. И сразу же этот злой дух ваших негативных состояний ума становится слабее в вашем уме. Об этом я расскажу вам завтра. Это практично и очень полезно для вашей повседневной жизни.