

Я очень рад всех вас здесь видеть. Наш ум имеет большую привычку к мирскому образу мышления. Поэтому получать учение по Дхарме снова и снова очень важно, чтобы ваш ум немного привык к образу мышления, соответствующему Дхарме, философскому образу мышления. Если вы исследуете мирской образ мышления глубже, то окажется, что это очень нездоровый, больной образ мышления. Чувство соперничества, и такая мысль, что если я достигну какой-то временной цели, то ради этого я готов совершенно на все – это очень нездоровый образ мышления. Основная часть времени – это негативное мышление. Тогда омрачения порождаются гораздо легче. И каждый раз, когда вы получаете учение, то вы переключаетесь от этого мирского, нездорового образа мышления к немного более здоровому образу мышления. Итак, вам нужно понимать, что во время получения учения ваш ум переключается от нездорового образа мышления к немного более здоровому образу мышления. А когда у вас рождается немного более здоровый образ мышления, то сразу же ваши омрачения становятся слабыми. Если вы неосторожны, то даже то учение по Дхарме, которое вы получали, может стать бензином для питания вашего эго. Это очень опасно. Если Дхарма становится пищей для эго, тогда такого человека очень трудно излечить от болезни омрачений. Это как лекарство, когда оно превращается в яд, или, если говорить о больном человеке, когда в его теле выработалась невосприимчивость к лекарствам, тогда вылечить этого человека очень трудно. Если вы получаете учение, думая, что накапливаете информацию, то тогда у вас в уме вырабатывается невосприимчивость к Дхарме.

Итак, когда вы получаете учение, думайте так: «Благодаря тому, что я получаю учение от своего Духовного Наставника, повторяется это учение или не повторяется, это неважно, самое главное, что Учитель переключает мой ум с негативного образа мышления на более позитивный образ мышления, более здоровый образ мышления. Это старается сделать мой Духовный Наставник. Я также буду прилагать усилия во время получения учения, чтобы породить по-настоящему здоровый образ мышления, переключиться на позитивный образ мышления». Вначале Духовный Наставник дает учение. Вы, со своей стороны, слушаете и изо всех сил стараетесь изменить образ мышления – переключиться на более позитивный образ мышления. Старайтесь выключить этот негативный образ мышления и полностью включить позитивный образ мышления.

В это время, когда присутствует Учитель, и вы слушаете учение, вы будете феноменально меняться. И это реализации. Я раньше думал, что реализации приходят в горах, во время сидения в медитации. Это очень тяжело. Вначале, во времена Будды, все его ученики получали реализации, когда Будда давал учение. В этот момент идет благословение. Будда давал специальное учение. Он делал упор на включение их умов на правильный образ мыслей. Ученик однонаправленно слушал с намерением: «Да, я хочу меняться! Я хочу иметь здоровый образ мыслей!» Над всеми этими пунктами ученики думали все глубже и глубже. Так возникает медитация. Поэтому во время слушания учения они получали реализации. Посмотрите историю. Большинство учеников Будды получали реализации во время слушания учения. Почему? Потому что в это время идет благословение Будды, благословение Учителя. Давая учение, Будда делал упор на изменение ума учеников. Ученики слушали. Они менялись внутри. Вот в это время они получали реализации. Без этого в одиночестве в горах, в медитации, я думаю, с головой у вас будет ненормально. Потому что не хватает силы. В вашем уме нет достаточно информации, нет достаточно заслуг. Кроме того, ваш ум находится полностью под контролем вашего эго. Ваше эго вам скажет: «Мне надо медитировать». Потом оно скажет: «Я особый». Вы особых реализаций не получите, сидя в горах. Олени всю жизнь проводят в горах. Поэтому надо думать: «Сначала мне надо находиться рядом с Учителем. Где – не главное. Важно, если рядом Учитель. Это самое лучшее». Поэтому когда вы находитесь рядом с Духовным Наставником

и получаете учение, думайте так: «Сейчас для меня самый лучший шанс укротить свой ум и нет какого-то другого шанса выше, чем этот. Это самый лучший шанс».

Хотя Все Время Плачущий Бодхисаттва напрямую видел божеств, он думал: «Где же находится мой Духовный Наставник из моей предыдущей жизни лама Чопа? Я хотел бы получить от него учение!» Его ум видел даже божеств, но он искал только этого Учителя из своей прошлой жизни, коренного Учителя, который дал ему полное учение. Поэтому он искал этого Учителя. День и ночь он добирался до того места, где жил Учитель, чтобы послушать учение. Как трудно было в дороге! Но он поехал. Даже отрезал свою ногу и продал ее, чтобы сделать подношение Учителю. Потом, когда слушал учение, в это время он достиг очень большой реализации. Во время получения учения он от пути накопления перешел к пути видения. И хотя с точки зрения сутры такое невозможно, здесь для достижения такой реализации требуется одна кальпа, но Все Время Плачущий Бодхисаттва, хотя он не практиковал тантру, а практиковал только сутру, за такое короткое время смог достичь такой реализации – с пути накопления перейти к пути видения. И говорится, что это произошло благодаря практике преданности Учителю. Такое возможно только благодаря преданности Учителю. Поэтому, что касается места, то самое лучшее место – это место, где находится ваш Духовный Наставник. И самое лучшее время – это время получения учения от Духовного Наставника. И в прошлом все великие мастера достигали реализаций в это время.

Хотя Кхедруб Ринпоче читал большое количество различных текстов, но у него все еще не было постижения пустоты, было лишь общее понимание пустоты. Но когда он получал учение от своего Духовного Наставника ламы Цонкапы, в этот момент, хотя он не услышал никаких новых слов, все эти слова он слышал и раньше, но в это время он смог обрести более глубокое понимание, благодаря благословию Духовного Наставника.

Итак, те же самые слова, но если вы слышите их снова и снова, то вы углубляетесь, идете все дальше и дальше, и так вы сможете познать пустоту. Здесь вам сначала необходимо обрести концептуальное постижение пустоты, в первую очередь, благодаря слушанию учения. Далее, вы понимаете эту тему глубже, когда начинаете обдумывать это учение. В конце вы медитируете на те положения, которые вы услышали во время учения. Вы медитируете не на что-то другое, а именно на те темы в отношении пустоты, которые вы услышали во время слушания учения. Вы медитируете на те темы, которые вы познали через слушание учения. Если вы что-то познали, у вас есть достоверное познание, именно на это вы далее и медитируете. То есть, если вы медитируете на что-то, что вы еще не познали, то это очень опасно. А когда в процессе слушания вы обрели познание, то после этого медитируйте на это познание, и так вы сможете сделать его еще яснее и глубже, и так сможете приучить к нему свой ум. Если вы делаете это с помощью шаматхи, это даст еще более мощный результат.

Итак, что касается высоких реализаций, которых достигали великие мастера прошлого, то всех этих высоких реализаций они добились благодаря медитации на то, что они познали во время слушания учения у своего Духовного Наставника. И поэтому корень всех духовных реализаций – это преданность Учителю. Без такого хорошего фундамента, если вы отправитесь в горы медитировать, то это будет все равно, что для оленя находиться в горах. В этом нет ничего особенного. Олени всю жизнь проводят в горах. Это будет все равно как ситуация с этими оленями. Олени могут пить воду, щипать травку, но вы этого не можете. Вы будете таким человеческим оленем. Нет ничего особенного в том, чтобы просто пребывать в горах. Что касается самого лучшего места, то вначале самое лучшее место – это то место, где пребывает ваш Духовный Наставник и дает полностью учение по всей сутре и тантре.

Готовьтесь к этому и старайтесь познать все сложные темы через слушание учения снова и снова. Старайтесь познать все важные моменты. Далее эти темы обдумывайте снова и снова. Обсуждайте эти темы снова и снова. Это сделает то, что ваш ум привыкнет к позитивному образу мышления. Вначале не делайте основной упор на медитации. Вначале основной упор сделайте на слушании учения, на обсуждении. Потому что вы можете думать, что вы познали какую-то тему, но, в действительности, у вас не появилось правильного познания, вы ее не познали, а может быть, познали что-то неправильно. Итак, очень важно проводить диспуты, проводить логический анализ, чтобы вы проверили, правильно ли вы познали эту тему или нет. Когда во время диспута оказывается, что все ваше воззрение правильное, все совершенно точно, нет никаких ошибок, то если вы будете медитировать, это будет очень хорошо. Тогда вы будете профессиональным практиком медитации. А в противном случае, если вы лишь немного слышали учение, прочитали один какой-то маленький текст и, основываясь на этом маленьком тексте, вы хотите достичь состояния будды очень быстро, то Кхедруб Ринпоче говорил, что это очень опасно. Создав лишь маленькую причину, вы хотите достичь состояния будды, и не просто достичь состояния будды, а достичь его очень быстро, в этом случае это иллюзия, это нереалистично.

В мирской области для достижения большего результата также требуется большое количество причин, большое количество факторов. На основе какой-то одной маленькой причины невозможен большой результат. Поэтому очень важно знать в отношении всего, что вы делаете в своей жизни, реалистично это или нереалистично, подлинное это нечто или не подлинное, подходит это вам или не подходит. Что-то может быть подлинным, но, тем не менее, может не подходить вам в настоящий момент. Например, это шесть йог Наропы. На сто процентов это подлинное учение. Но оно вам не подходит. Почему? У вас нет хорошего фундамента для этой практики. Для нее требуется очень хороший фундамент. Если без хорошего фундамента вы начнете практиковать шесть йог Наропы, то тогда может произойти так, что ветры соберутся в неправильном канале или чакре, и из-за этого ваш ум станет странным. И вы получите иллюзии. Может быть, вы почувствуете некоторый жар в вашем пупке, но не будет настоящего туммо. Так вы полностью потеряетесь в жаре в пупке. Вы подумаете: «Я испытываю определенное чувство жара. Видимо, я становлюсь особым йогиним. Теперь у меня есть реализация туммо».

Я знал таких людей в Дхарамсале, когда медитировал в горах. Некоторые монахи, которые не получали хорошей базы в качестве философии, отправлялись практиковать и обретали определенный жар в своем пупке. Они думали, что достигли реализаций в тантре. В коренном тексте ясно указывается, что без реализации стадии керим невозможно достичь реализации дзогрим. Один мой друг мне сказал: «Я достиг реализации туммо – чувствую жар». Тогда я показал ему этот коренной текст и сказал ему: «Прочитай эти слова». Я у него спросил: «А есть ли у тебя реализация стадии керим? Можешь ли ты визуализировать себя божеством и также визуализировать мандалу, сосредоточиться на этом на четыре часа без единого отвлечения от этого? Достиг ли ты такой реализации? Также тебе нужно понимать, что божество – это не просто божество, а это мудрость, познающая пустоту, явившаяся в облике божества?» Я у него спросил: «Есть ли у тебя такая реализация?» Он сказал: «Нет, нет, нет...» Он сказал: «Даже того, как мудрость, познающая пустоту, является в облике божества, я не знаю этого, как полагается. Но, когда я медитирует на пупок, у меня возникает жар». Но это на сто процентов не тантрическая реализация. Мы друзья. Он потом сказал мне: «Спасибо. Ты мне открыл глаза». Я ему сказал: «У индуистов тоже чуть-чуть жар возникает. Если немного однонаправлено сконцентрироваться на каком-то месте, то в том месте, где ум однонаправлено сконцентрирован, там чуть-чуть будет чувствоваться жар. В этом нет ничего особенного». Я ему сказал: «Сделай упор на отречении, на бодхичитте. Я советую это тебе как другу. Наш учитель Его Святейшество Далай-лама всегда о таких

вещах говорит. Наверное, ты забыл?» Он ответил: «Да, да, да... Правильно. Я вспомнил». Бывает так, что люди слушали учение, но у них чуть-чуть возникает туммо, и они из-за этого забывают все, о чем слушали, и хотят верить в это по-настоящему. Наш человеческий ум такой. Даже тибетцы тоже иногда «летают». А вы, русские люди, конечно, легко «взлетаете». Слушаете, слушаете учение, но, когда возникает привязанность к чему-то, то вы хотите в это верить, а потом настоящие вещи забываете. Поэтому я всегда говорю: «Люди на неправильном пути подобны камням на вершине горы. Если отпустить, то камень сразу катится вниз». Толкать камень вверх очень трудно. Поднять камень наверх очень трудно, а если вы просто немного неосторожны со своим камнем, то он очень легко может выпасть. Я вас предупреждаю, где существует опасность.

Теперь, что касается учения. Скоро состоится учение по теме «Лоджонг» – тренировка ума. Основной упор в этом учении будет сделан на то, каким образом укротить свой ум, в особенности, в тексте «Колесо острых кинжалов». В нем передаются особые техники, каким образом уничтожить внутреннего врага. В этом тексте делается основной упор на то, каким образом уничтожить своего внутреннего врага, в особенности, ваше эго и неведение. Речь идет об уничтожении, о применении противоядия именно от этих двух врагов. Чтобы выполнять такую практику, сначала вам необходимо выполнять другой уровень практики. Здесь также фундамент очень важен. Здесь вы в своем уме должны очень ясно понять, что ваше эго и ваши омрачения – это по-настоящему ваши враги. И нет врага хуже, чем ваш внутренний враг. Здесь можно привести такой пример. Ваш сосед вам постоянно докучает, кричит, ругается, шумит, и так далее, и если вы очень ясно знаете, что этот сосед создает вам проблемы, и при этом кто-то спросит вас: «Что такое освобождение?» – вы скажете, что если этот сосед куда-то уедет, то это будет настоящим освобождением: «Если он уйдет, то все – это нирвана! Другого мне ничего не надо. Только, чтобы он ушел! Тогда это будет нирваной!» Здесь сосед вам вредит не много, и вы понимаете это, но, в отношении своих омрачений, они вредят вам гораздо глубже, но вы этого не понимаете. Здесь можно привести такой пример. Человек болен туберкулезом, но он не понимает точно своей болезни, поэтому он думает, что, если кашель уйдет, если температуры не будет, то это для него свобода. Он думает: «Болезнь туберкулез – это не главное. Главное – не кашлять и чтобы не было температуры. Вот тогда я буду счастлив». Этот человек не понимает своей болезни, не понимает того, что до тех пор, пока эта болезнь будет в теле, кашель и высокая температура также будут постоянно, бесконечно. Но когда он очень точно поймет, что болен туберкулезом, то он поймет, что нужно лечить эту болезнь туберкулез. Она не сильна, но очень опасна внутри.

Точно также, до тех пор, пока ваш ум находится под контролем омрачений, страдает от болезни омрачений, куда бы вы ни отправились, везде все по природе будет страданием. Кем бы вы ни стали с этой болезнью омрачений, – это природа страданий. Если вы стали политическим лидером, но ваш ум страдает от болезни омрачений, то это природа страданий. Если вы стали монахом или монахиней, одели монашеские одеяния, но ваш ум остался таким же, как раньше, то здесь остается та же самая страдательная природа. Вы всегда боитесь, что ваше место займут другие люди. Поэтому возникает конкуренция между людьми, они говорят: «Ты близко не подходи». Таким образом, по-настоящему, внутри подумайте: «Моя главная цель – это не стать кем-то, а самая главная цель – это по-настоящему излечиться от этой болезни омрачений».

С безначальных времен и по сей день, наши омрачения создают нам страдания. Это то, что написано в послании, напоминающем о ежедневной практике. И ум, свободный от омрачений – это настоящее счастье. Поскольку омрачения – это создатели страдания, то ум, свободный от омрачений – это безупречное счастье. И вот такое желание: «Пусть я смогу достигнуть состояния ума, полностью свободного от омрачений!» – эта цель является

подлинной целью. Это подлинная цель, и ваше желание достичь этой цели реалистично и безошибочно. Большинство наших желаний, например, желание стать очень известным человеком или богатым бизнесменом, эти желания – иллюзия. Мы думаем то, что это сделает нас счастливыми, но это иллюзия. Это нечто нереалистичное. Это заблуждение. С безначальных времен и по сей день у нас есть такие заблуждения. При таком заблуждении, какой бы практикой мы ни занимались, это бесполезно. В первую очередь, необходимо устранить это заблуждение, обрести очень ясное направление. С таким ясным направлением, даже если мы прочитаем одну мантру с желанием полностью избавиться от болезни омрачений, это будет настоящей практикой.

Что касается отречения, то в настоящий момент у вас не может быть спонтанного отречения, но, тем не менее, каждый день напоминайте себе об этом. Отречение – это желание обрести ум, полностью свободный от омрачений. Каждый день очень важно порождать такое чувство искусственного отречения. Если у вас в уме появляется что-то амбициозное, то есть вы можете подумать, что если я обрету какую-то вещь, то я стану счастлив, или если я куда-то уеду, то я там стану счастлив, скажите себе: «Нет, нет! Это иллюзия! С безначальных времен и по сей день, я посетил все места. Нет такого места, в котором бы я не был. И кем я только не был. С безначальных времен и по сей день я был всем, кем только мог: и политическим важным человеком, и духовными лидером, и богатейшим бизнесменом. И поскольку ум не был свободен от болезни омрачений, страдания оставались теми же самыми. Поэтому ум, свободный от болезни омрачений, это моя цель. Это то, что я хотел бы достичь. Я хочу обрести здоровый ум». Обдумайте это со всех сторон, и как только у вас появляется такая амбициозная мысль, скажите себе: «Это иллюзия. Я хотел бы обрести ум, полностью свободный от омрачений». Здесь, что касается вашей повседневной жизни, то вам необходима карьера. Я не говорю, что карьера не нужна. Но она требуется для того, чтобы нам выжить, а не как объект счастья. Это не объект счастья. Это объект выживания. Чуть-чуть деньги зарабатывайте, чтобы кормить ваш желудок. Много денег зарабатывать не обязательно. Но деньги тоже нужны. Итак, используйте это для выживания, не игнорируйте это, но и не делайте из этого смысл своей жизни. Это ваша ежедневная философия. С такой философией вы не впадете в крайность. Многие люди, чуть-чуть послушав духовное учение, впадают в крайности. Это не реально. Они говорят: «Надо жить в горах. Все материальные вещи совсем не нужны. Нужна только медитация». Такие крайности тоже не нужны. Очень важен срединный путь.

Итак, каждый день очень важно напоминать себе о здоровом уме, сделать это своей целью и думать так: «Каждый день я хотел бы делать свой ум чуть более здоровым. Это моя практика». В вашей практике вам нужно сделать основной упор на том, чтобы каждый день делать свой ум чуть более позитивным и менее негативным. Это ваша практика. Сами ваши мысли, ваше мышление должны быть практикой Дхармы. Это то, чем вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки. Когда приходит неправильная мысль, надо сразу понимать, что это неправильная мысль. Замените это на здоровый, подлинный образ мышления. Скажите себе: «Великие мастера прошлого жили таким образом, думали таким образом и достигли величайшего состояния ума, и я буду думать точно так же, я буду практиковать так же». Как говорится в послании, напоминающем о ежедневной практике: «Мой Духовный Наставник практикует так, и я, как его ученик, буду практиковать так же». В основном в повседневной жизни у вас образ мышления, в котором присутствует соперничество и так далее, это нездоровый образ мышления, который нужно переключить на более здоровый образ мышления, и это практика лоджонг. Если человек идеально знает философию, но при этом не практикует лоджонг, то у такого человека нет даже запаха Дхармы, в уме нет Дхармы. Такой человек красиво говорит, но когда заканчивает говорить, то ящик Дхармы он закрывает и открывает мирской ящик, и становится даже хуже, чем мирской человек: «Он такой-сякой человек, они такие...», соперничает. Он говорит с амбициями: «Я должен быть

самым первым. Я пойду дальше всех. Все должно быть для меня». Даже среди духовных людей, не мирских тоже есть такие люди. Почему? Потому что они не занимаются практикой лоджонг.

Практика лоджонг крайне необходима и без практики лоджонг, даже если вы будете знать философию, вы будете высокомерным философом. Даже среди тибетцев много таких людей. Когда дискутируют, очень хорошо дискутируют, красиво говорят, но потом, когда оказываются на обычном вокзале, если его один человек толкнет, он в ответ тоже толкает, ругается как мирской человек. Где учение Будды? Это все ошибка из-за того, что нет практики лоджонг. И в России точно также. Люди длительное время получали учение и также медитировали долгое время, но в повседневной жизни совершенно не изменились, остались такими же, как раньше. Некоторые становятся даже хуже, чем обыватели, становятся высокомерными: «Вы – сансарные люди. Я – духовный человек». Ничего не понимают, но такие вещи думают и говорят: «Я высокий йогин!» Такие люди еще более ненормальные. Это признак отсутствия лоджонга. Поэтому в эти времена упадка без такого учения как лоджонг очень трудно укротить свой ум. И это учение лоджонг вам необходимо получать снова и снова не просто как интеллектуальную информацию, а для того, чтобы провести лечение ума. Вам нужно получать учение лоджонг не просто как информацию, а слушать его снова и снова и меняться внутри, сейчас меняться. У вас должно быть такое решение: «Не завтра, не через год я буду меняться. Нет! Сейчас я буду меняться!» Вы принимаете такое решение. Вы слушаете и говорите себе: «Все! Сейчас я так не буду поступать. Это моя ошибка. Я так не буду!» Каждый день, когда видите свою одну ошибку, говорите себе: «Вот! Это твоя ошибка! Надо меняться!» Вот если таким образом будете меняться, то ошибок будет все меньше и меньше. Тогда будет прогресс.

Что касается повседневной жизни, то здесь так же как масло пропитывает бумагу, такое масло Дхармы должно пропитать ваш повседневный образ мышления. Старайтесь сделать так, чтобы ваш сухой повседневный образ мышления пропитался маслом Дхармы. Тогда он станет теплым и добрым. Его будет полностью контролировать Дхарма, так же как можно сказать, что масло контролирует бумагу. Практику необходимо делать таким образом. Не выполняйте такую практику, которая подобна «огню от бумаги». Это детская практика. Вы сидите, медитируете, вас видит большое количество народа. Это практика как огонь от бумаги. Никакого результата от нее не будет. Вы сидите с колокольчиком, стучите в большой дамару. Это практика как «огонь от бумаги». Там ничего не будет. До тех пор пока не будете меняться внутри, ваша практика – «огонь от бумаги». У нас у тибетцев тоже есть такая ошибка – сильный упор на практику «огонь от бумаги», но внутри люди не меняются. Его Святейшество Далай-лама постоянно такие вещи говорит. Это не мои слова. Вам нужно делать упор на практике, которая подобна тому, как масло пропитывает бумагу, если эта бумага находится в доме, то никто другой этого не видит издали. Шума нет. Тихо. Как масло потихонечку, потихонечку контролирует всю бумагу. Это настоящая практика. Шума нет, «ХУМ, ПХЭ» – ничего этого нет.

Мастера Кадампа говорят, что внешний облик должен быть таким же, как и до этого, а внутри образ мышления должен становиться очень богатым, очень высоким уровнем мышления. Тогда вы знаете, как практиковать Дхарму. Поэтому постоянно себе об этом напоминайте, и как только у вас появится иллюзия в вашем образе мышления, скажите себе: «Нет! Это иллюзия!» «Если у меня это будет, я буду счастлив! Если я там буду, если я буду в таком месте, если я получу такую работу, я буду счастлив!» – на все это надо говорить: «Это иллюзия! Это не объект счастья! Только один объект счастья – это ум, свободный от омрачений! Как было бы здорово, если бы я получил здоровый ум – ум, полностью свободный от омрачений». Когда такое чувство чуть-чуть придет, начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, обратитесь с просьбой: «Все будды, бодхисаттвы, пожалуйста,

благословите меня, чтобы однажды я получил такое состояние ума, здоровое состояние ума!» О, это настоящая практика! В первую очередь, очень большой упор сделайте именно на этом, и это называется тренировкой своего ума в порождении отречения.

Без отречения бодхичитту обрести невозможно. Шантидева говорил: «Человек, если даже во сне он не желает себе обрести ум, полностью свободный от омрачений, то, как же он может пожелать это для всех живых существ?» Даже во сне он не понимает, что ум, полностью свободный от омрачений – это настоящее счастье, и у него во сне не возникает желания обрести этого. Во сне или не во сне к нему эта мысль не приходит. Если себе вы не желаете такого счастья, тогда вы себя не любите. В буддизме говорится, что вы должны любить себя. Между эгоизмом и любовью к себе есть очень большая разница. Любить себя означает желать себе обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это очень чистая любовь к себе. Это правильно. Если вы любите себя, тогда нужно желать себе обрести ум, полностью свободный от омрачений, здоровый ум. Тогда вы по-настоящему будете счастливы. Эта любовь называется отречением. Вам нужно понимать то, что чистая любовь к себе – это отречение. Почему? Чистая любовь к себе – это желание себе счастья, то есть вы желаете обрести ум, полностью свободный от омрачений и, если вы желаете этого, то это и есть отречение – любовь к себе.

Если вы любите себя в том смысле, что желаете себе, например, стать царем или политическим лидером, и тогда вы будете счастливы, то это неправильная любовь. Это иллюзия. Это не является чистой любовью. Таким образом, вы создадите себе больше проблем. Это не любовь. Поэтому в буддизме не говорится, что вы не должны себя любить. Вам нужно себя любить, но настоящая любовь к себе – это желание себе обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это чистая любовь.

Что касается любви к другим, то это тоже не желание им обрести вкусную пищу или чтобы они стали политическими лидерами. Это тоже не является чистой любовью. Чистая любовь – это желать другим обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это настоящее счастье. А в противном случае, все остальное – это те же самые страдания. Сколько бы вы ни дали денег, однажды они закончатся. Какой бы высокий статус у вас ни был, однажды он упадет. Все равно ум больной. Куда бы вы ни пошли, везде страдания. Тогда вы будете желать другим: «Пусть они будут счастливы!» Так вы желаете другим настоящего счастья – обрести ум, полностью свободный от омрачений. Это чистая любовь к другим.

Если вы знаете, как любить чисто, то тогда по отношению к врагу почувствовать это будет гораздо легче. Например, если я скажу вам: «Вот представьте своего врага. Пожелайте ему стать очень могущественным человеком». Вы внутри немного испугаетесь: «Если он станет слишком богатым, тогда он легко навредит мне». Поэтому вы скажете: «Нет, нет. Я не хочу, чтобы он стал слишком богатым. Это опасно». Поэтому вы боитесь желать удачи врагу. Это факт. В этом тоже есть опасность. Здесь вы по-настоящему желаете ему, чтобы у него было меньше гнева, меньше зависти, чтобы он становился добрее, вы желаете ему обрести ум, полностью свободный от омрачений. И, если такое по-настоящему будет происходить, если он будет становиться добрее, если в его уме будет меньше омрачений, то он будет не опасен для вас. Он будет для вас полезен. Как хорошо! Тогда я не боюсь! Внутри искренне вы думаете: «Да, это правильно!» Если я скажу: «Желаю вашему врагу удачи!» – вы говорите: «Хорошо!» но внутри чувствуете, что это опасно. Вы это не говорите, но внутри ваш ум знает, что это опасно: «Если он будет сильным, мой Учитель этого не понимает, а я знаю характер этого человека, он сразу будет мне вредить. Поэтому я не хочу желать ему удачи. Когда у него проблемы, он ведет себя тихо, хорошо. Пусть у него будет больше проблем, он мне мешать не будет». Это правда. Вы это знаете. Поэтому трудно любить врага. Я тоже к такой мысли приходил. Как я могу любить врага? Я его знаю. Это факт. Я думаю реально.

Это не просто красивые буддийские догмы. Реально надо думать. Если враг будет слишком удачлив, конечно, это опасно. Поэтому я не хочу для него слишком много удачи. Китаю я тоже слишком много удачи не хочу желать. Я знаю на сто процентов – это очень опасно. Но внутри я хочу для всех китайских политических лидеров, чтобы они обрели ум, полностью свободный от омрачений. Это для меня очень удобно. Я думаю, что желать им удачи пока рано. Желать китайской экономике больше удачи – это опасно для всего мира. Поэтому во всем нужна гармония. Вы любовь не потеряете. Вы хотите баланса. Чтобы везде был баланс. Тогда в здравомыслии нет проблем.

Поэтому чисто любить своего врага очень легко. Вам нужно желать ему обретения ума, полностью свободного от омрачений. Это очень важно. Вы думаете: «Я возьму на себя ответственность за это. Он меня ругает, пусть ругает. У меня есть ответственность – лечить его ум. Я обещаю сделать для китайского лидера так, чтобы в его уме не было омрачений. Тогда он будет счастлив, и другие тоже будут счастливы. Все счастливы будут». Это здравомыслие. Любому человеку скажите, даже атеисту: «Я так думаю», он скажет: «Правильно думаешь». Потому что это универсальная правда. Вы христианскому батюшке скажите: «Я так думаю», он скажет: «Правильно». «Я желаю всем здорового ума. Я хочу, чтобы у всех был здоровый ум. Это я желаю. Я думаю, что это любовь». Он скажет: «Да, это правильно». Если вы не породите такого образа мышления, благодаря получению учения от вашего Духовного Наставника, то в этом случае, если вы не измените свой образ мышления, то тогда начитывать различные мантры, выполнять йогу божества – это было бы для вас еще слишком рано. Такое мышление, то есть мысли: «Как было бы хорошо мне обрести ум, полностью свободный от омрачений» вам нужно породить каждый день.

Поэтому в моем послании, напоминающем о ежедневной практике, говорится: «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 также».

Так поступайте в повседневной жизни. Помните об омрачениях, и как только у вас в уме появляются омрачения, вспоминайте эти слова. Думайте так: «Вы, омрачения, с безначальных времен делаете меня и других живых существ несчастными. Я все еще нахожусь под этим контролем омрачений – это настоящая природа страданий. Теперь я сделаю что-то такое, чтобы уничтожить вас, омрачения, чтобы сделать вас слабыми». В настоящий момент для вас было бы нереалистично уничтожать омрачения. Полностью устранить омрачения из своего ума в настоящий момент для вас было бы очень трудно. Почему? Потому что для того чтобы полностью устранить омрачения из своего ума, чтобы это было бы реалистично, в первую очередь вам необходима шаматха. Вам необходима концентрация очень высокого уровня – однонаправленная концентрация. Без этого полностью устранить омрачения из своего ума невозможно.

Шаматху развить нелегко, и вам требуется полное наставление о том, как развить шаматху: что такое девять стадий, пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию. Это общая информация, которая излагается в Обширном Ламрине ламы Цонкапы. И этого тоже недостаточно. Это общая информация. Это как, например, если вы хотите заняться каким-то делом, в первую очередь, вам необходимо общее понимание процесса, то, что дается вам в университете, а затем вам также



необходимы технические инструкции, как по-настоящему достичь того, что вы хотите. Что касается общей информации, то это общая стратегия, это как бы глобальное видение. А что касается тех наставлений, которые даются по теме шаматха в Среднем Ламрине – это опытный комментарий к развитию шаматхи. В Среднем Ламрине лама Цонкапа не объяснял пяти ошибок медитации, восьми противоядий и так далее, то есть общих этих тем там лама Цонкапа не раскрывал. В Среднем Ламрине он говорил о том, что необходимо делать: до сессии медитации, во время сессии, после сессии. Также во время сессии: что вам необходимо делать до того, как ваш ум установился на объекте медитации, что вам делать в тот момент, когда ваш ум устанавливается на объекте медитации и что вам делать после того, как ваш ум установился на объекте медитации. Если вы все это ясно знаете, тогда медитируйте. Если вы этого не знаете, тогда для чего вы медитируете? Это пустая трата времени. Это полная наука об обретении здорового ума. Здесь недостаточно просто молиться, чтобы достичь этого. Вам необходимо создать полную причину для обретения здорового ума. Занимаясь разными упражнениями, тело становится сильным. Появляются мышцы через тренировки. Просто читая молитву, чтобы бог дал вам красивую фигуру, обрести красивую фигуру невозможно. Просто молясь, чтобы бог дал вам здоровый ум, обрести здоровый ум невозможно. Вам необходимо это делать, основываясь на подлинном учении. Поэтому лама Цонкапа говорит о том, что все эти инструкции, наставления необходимы для тех людей, которые хотят медитировать.

Лама Цонкапа сказал о том, что он написал Обширный Ламрим и Средний Ламрим не для тех людей, которые хотят стать учеными, а для тех людей, которые хотят медитировать в горах. Здесь не обязательно речь идет о медитации в горах, а для тех людей, кто по-настоящему хочет практиковать, укрощать свой ум, развивать свой ум. И поэтому это очень важное наставление для развития шаматхи. Далее, одной лишь шаматхи также недостаточно. Здесь, кроме этого, необходимо отречение, бодхичитта.

Если вы порождаете отречение, то вы по-настоящему себя любите очень чисто. Вы желаете себе обретения очень здорового ума. Это нормальный ум. Желать себе здоровый ум – это нормально. Желать себе здоровое тело – это тоже нормально. Это не эгоизм. Что такое эгоизм? Эгоизм это: «Я – самый главный! Все должны меня уважать! Никто не должен быть выше меня. Все должны быть ниже меня. Все должны меня слушать! Я команду!» Это ненормальное состояние ума. Это называется эгоизмом. Желать себе счастья – ума, свободного от омрачений – это отречение. Это высокое состояние ума. Поэтому желая себе счастья, вы не думайте, что это эгоизм. В этом есть разница. У вас нет такой любви по отношению к себе. Это то, что вам необходимо развить. В настоящий момент вы не знаете, как любить себя. Вы не знаете, как себя уважать. Вам нужно уважать себя. А каким образом уважать? Когда у вас порождаются благие качества ума, тогда вы себя уважайте: «О, молодец!» Бодхисаттва себе говорит: «Ты молодец! Я тебя уважаю, потому что ты заботишься о других, ты любишь других. Я тебя уважаю!» Когда вы совершаете низкие поступки, тогда не уважайте себя. Когда у вас правильное, здоровое мышление, когда вы думаете ради блага всех, работаете на благо других, тогда уважайте себя. Уважение к себе не означает, что вы самый высший. Не так. «У меня достойные, хорошие качества ума, я вас уважаю. Потому что вы делаете не только меня счастливым, но и всех других» – это хорошее уважение. Это не высокомерие. Уважать себя очень важно, но когда вы считаете: «Я – очень особенный! Я – самый важный человек!» – это не является уважением к себе, это высокомерие. Это не реальное, это ненормальное состояние ума: «Я самый высокий». Нет, вы не самый высокий. Наверно, вы самый низший, но вы думаете, что вы самый высокий. Это ненормальное состояние ума. Голова ненормальная.

Что касается вашего потенциала, то у вас есть природа будды. Вы обладаете точно таким же потенциалом, каким обладают будды и божества. И когда вы думаете об этом, то это не

высокомерие. Это уверенность в собственных силах. У вас есть потенциал будды, который сейчас стольким людям помогает. Такая сила у вас тоже есть, потому что у вас есть природа будды. Одинаковый потенциал. Будда раньше был таким же, как вы. У нашего ума природа – ясный свет. Это потенциал ума. Самый высший потенциал ума! У вас это есть. Вы способны помогать всем живым существам. У меня есть такая способность. Это реально. Это правда. Это факт. То, что является фактом – это правильно. Думать, что я – самый высший, вот это нереально, это иллюзия. Поэтому есть большая разница между уверенностью в себе и сверх самоуверенностью.

Тренер часто подчеркивает ученику, что важно сохранять уверенность. Например, тренер футбольной команды подчеркивает, что футболистам очень важно сохранять уверенность в себе, но при этом не иметь сверх самоуверенности. Это другое. Я когда это услышал, мне это очень понравилось. Они этому учатся. Когда человек в себе не уверен, он ни на что не способен. Если же у человека сверх самоуверенность, то он совершает очень много ошибок, потому что он летает в иллюзиях. Итак, не летайте, не сохраняйте сверх уверенность, но при этом уверенность в себе очень важна. Уважение к себе, а также уверенность в себе, любовь к себе – это здоровый ум. В особенности любовь к себе, когда вы желаете себе обрести ум, полностью свободный от омрачений – это отречение. Если вы желаете другим обрести ум, полностью свободный от омрачений, то это чистая любовь.

Когда вы хорошо понимаете учение по четырем благородным истинам, то в этом случае, если вы думаете о себе в контексте четырех благородных истин, то вы порождаете чистую любовь к себе – это отречение. А если вы думаете о других, как они страдают в сансаре, то вы порождаете к ним любовь и сострадание. Если вы желаете им освободиться от страданий – это сострадание. Если вы желаете им безупречного счастья – это любовь. Поэтому, когда в Ламриме говорится о последствиях проявления негативной кармы и о том, что у вас есть шанс переродиться в низших мирах, то это по-настоящему ужасно. И далее вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы я освободился от рождения в низших мирах!» Это не эгоистичный ум. Это очень драгоценный ум. Хотя здесь есть мысли о своем «Я», но это не эгоистичное «Я». Это драгоценный ум – это прибежище. Если у вас нет страха перед низшими мирами и желания освободиться от перерождений в низших мирах, то тогда у вас в уме нет причины прибежища. Поэтому этот механизм я продемонстрировал в послании, напоминающем о ежедневной практике: «Помня о смерти и практикуя Дхарму, пусть я освобожусь от страданий низших миров. Если я не свободен от страданий 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 также». Это врата в буддийскую практику.

Если у вас нет страха перед низшими мирами и если у вас нет веры в Будду, Дхарму и Сангху, в то, что они являются самыми мощными объектами, самыми надежными, которые освобождают не только от перерождения в низших мирах, но также от сансары, тогда у вас в уме нет прибежища. Если у вас нет прибежища, то тогда вы не вошли во врата буддизма. Вам нужно понимать, что в тибетском обществе тоже буддистов очень мало. Последователей буддизма много. Но настоящих буддистов, таких, когда человек обретает настоящее прибежище в своем уме, мало. Настоящее прибежище в уме очень мало у кого есть. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит: «Среди тибетцев настоящих буддистов мало, но любителей буддизма есть много».

В отношении других религий ситуация такая же. Настоящих последователей религий очень мало. А просто общих последователей или фанатиков много. Поэтому каждый день трижды

вспоминайте о страданиях низших миров и порождайте чистое прибежище в своем уме. Это тоже очень важно. Все это взаимосвязано. Когда вы обретаете шаматху, отречение и бодхичитту, и также обретаете мудрость, познающую пустоту напрямую, когда вы однонаправлено пребываете с мудростью, напрямую познающей пустоту, то в этом случае вся тьма неведения в вашем уме, благодаря проникновению этого света, полностью исчезает. Если у вас из ума ни на мгновение не исчезает мудрость, напрямую познающая пустоту, если она постоянно присутствует в вашем уме, то тогда тьма омрачений в вашем уме уже обратно не возникнет. Это называется освобождением. Вы устраняете омрачения так, что назад они уже больше не возвращаются. Это называется освобождением. Тогда вам уже не понадобится снова устранять омрачения. Они уже не вернутся в ваш ум. И это называется устранением омрачений без возможности их повторного возвращения. Это называется освобождением.

Когда вы обретаете очень высокий уровень концентрации – шаматху, то омрачения уже практически не проявляются в вашем уме, но вы все еще не свободны от омрачений. В этот момент, когда люди увидят вас, им покажется, что у вас совершенно нет омрачений. Омрачения не проявляются, но при этом корень омрачений все еще присутствует. Так с помощью шаматхи омрачения устраняются, но устраняются не так, что больше они уже никогда не вернутся. Способ устранения омрачений с помощью шаматхи – это если вы не взбалтываете воду в пруду своего ума, то тогда вся грязь омрачений оседает на дно. Это способ устранения омрачений с помощью шаматхи. Вода настолько чистая, что кажется, что в ней вообще нет грязи. Но поскольку вся грязь находится на дне, то если кто-то взболтает воду, снова пруд вашего ума станет грязным. Это такое пресечение с повторным возвращением. С помощью шаматхи вы осадите всю грязь на дно. Но затем с помощью мудрости, познающей пустоту, с помощью випашьяны, вы полностью устраняете всю грязь с этого дна, как с помощью какого-то фильтра – чистящего средства как бы собираете всю грязь со дна, и полностью ее устраняете. Тогда, сколько бы воду ни взбалтывали снова, грязь уже не всплывет. И это называется пресечением без повторного возвращения. Как только вы обретете такое пресечение – пресечение омрачений без возможности их повторного возвращения, это называется освобождением.

Такое учение Будда Майтрея объяснял в тексте Абхисамаяаланкара. Это очень драгоценное учение. Это как гора буддийского учения. Вам нужно понимать, что все восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды в сжатом виде представляют собой Абхисамаяаланкару. Когда Асанга читал все наставления Будды, они были настолько обширными, что он не мог их изложить в кратком виде. Будда Майтрея собрал все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды и изложил их кратко. Это достаточно объемный текст, который называется Абхисамаяаланкара – «Украшение ясных постижений». То учение, которое я вам сейчас даю, это не новое учение, которое придумал я. Это учение основано на учении Будды Майтреи, которое изложено в Абхисамаяаланкаре. Нет такого, как гелугпинская философия или ньингмапинская или кагьюпинская. Абхисамаяаланкара – это самый главный коренной текст для всех четырех традиций буддизма в Тибете. Потому что Абхисамаяаланкара – это текст, который представляет собой краткий комментарий на все восемьдесят четыре тысячи томов Учения Будды. Если вы читали Абхисамаяаланкару, то вы знаете, что, например, эта сутра относится к такому-то месту, а какая-то другая сутра к другому месту. В противном случае вы можете просто потеряться в этих сутрах. И, может быть, про одну или две практики вы можете подумать, что это станет причиной достижения состояния будды, но это невозможно. Или вы найдете один текст по тантре и подумаете, что если вы будете выполнять практику тантры на основе одного какого-то текста по тантре, то так достигнете состояния будды, но это тоже иллюзия. Это буддийская иллюзия. Из-за одного фактора невозможно стать буддой. Только с помощью одной практики тантры невозможно стать

буддой, и одной практики сутры тоже недостаточно, чтобы стать буддой. Все надо знать полностью, вместе.