

Итак, я очень рад вас всех сегодня видеть. Меня попросили о том, чтобы сегодня здесь состоялась церемония празднования моего двадцатилетия деятельности в России, поэтому учение будет не очень долгим. Я хотел бы передать вам учение в форме советов для того, чтобы вы стали более хорошими людьми. Я хотел бы представить вам эти советы в сжатой форме. В нашей жизни мы подобны животным, мы делаем все, чтобы обрести счастье и избавиться от страданий. Но разные существа используют разные методы, разные техники, поскольку у них отличается видение, в частности, глобальное видение. Если у живого существа очень узкое видение, такая недалёковидность, то у него очень много проблем и мало счастья.

Такие живые существа не верят в наличие проблем, если проблемы у них не возникают сразу же. Но когда проблема возникает, когда она проявляется, в этот момент у них начинается паника. Что касается мудрых людей, то ещё задолго до того, как у них возникнут какие-то проблемы и трагедии, они видят то, что в их жизни может произойти все, что угодно. И поэтому они готовятся ко всему тому нежелательному, что может возникнуть в их жизни. И такие люди решают свои проблемы очень искусными средствами. Среди всех проблем, а проблем существует очень много, как говорил Будда: «Самая худшая проблема, худшее страдание – это всепроникающее страдание». Это всепроникающее страдание вам необходимо видеть как самую главную проблему, самое главное страдание. И это всепроникающее страдание – это рождение под контролем омрачений. Если вы родились под контролем омрачений, то одно это, само по себе, большая беда.

И до тех пор, пока вы не сделаете что-то для устранения омрачений из своего ума, у вас всегда будут проблемы. Поэтому каждый раз, просыпаясь по утрам, думайте: «Я рожден под контролем омрачений, мои омрачения меня до сих пор контролируют. Я являюсь рабом своих омрачений. До тех пор, пока я остаюсь рабом своих омрачений, я никогда не испытаю подлинного счастья». Развивайте такое желание: «Как было бы хорошо, если бы мой ум освободился от этой болезни омрачений». Например, доктор может сказать больному, что его болезнь очень опасна и до тех пор, пока больной не избавится, не излечится от этой болезни, у него все время будут возникать проблемы. И этот пациент все время помнит о том, что как было бы хорошо, если бы его покинула эта болезнь. Каждый день он принимает необходимые лекарства от этой болезни. И точно так же, если вы выполняете практику с отречением, с чувством: «Как было бы хорошо мне полностью избавиться от этой болезни омрачений», – то тогда эта практика становится эффективной.

А без отречения, какие бы мантры вы ни читали, какие бы практики ни выполняли, какие бы тексты ни читали, какой бы медитацией ни занимались, все это не будет причинами освобождения. Без бодхичитты, какой бы медитацией вы ни занимались, какие бы мантры вы ни читали, это не станет причиной достижения состояния будды. Поэтому то, что касается этих двух моментов, то здесь и какое-то чувство отречения и какое-то чувство бодхичитты очень важны для вашей практики. Как только вы обретете какое-то чувство отречения, то с этим чувством вы можете посмотреть на то, как страдают другие живые существа, и тогда сможете породить бодхичитту гораздо быстрее. Что касается этих чувств: чувства отречения и бодхичитты – сколько бы я ни рассказывал вам о них, вам очень трудно породить их в своем уме. Почему?

Хотя теоретически вы об этом немного знаете, но в глубине вашего сердца у вас не порождается чувство. Например, у заключенного может возникнуть чувство: «Как было бы хорошо мне освободиться из этой тюрьмы». У вас такого чувства никогда не возникает. Или как у больного человека, который страдает от болезни, у него порождается такое спонтанное чувство: «Как хорошо мне было бы избавиться от этой болезни». Что касается отречения, бодхичитты, у вас не возникает такого чувства, желания освободиться из тюрьмы сансары,

желания освободиться от болезни омрачений самим и также в отношении других. Почему? То есть, по отношению к другим вы также не думаете: «Как было бы хорошо, если бы они избавились от этой болезни омрачений, освободились из тюрьмы сансары». Потому что это очень высокое видение, очень долгосрочное видение, и оно не может появиться в вашем уме сразу же.

Далее, другая причина состоит в том, что в вашем уме преобладают видимости этой жизни. У вас слишком много привязанности к делам этой жизни. И если человек полностью привязан к делам этой жизни, то, сколько бы я ни говорил человеку об этих вещах, о таком высоком видении, эти слова будут влетать ему в одно ухо и вылетать из другого. Как, например, если человек сильно проголодался, если его мучает жажда, то все, что его будет интересовать, – это только пища, только вода. Во временном отношении это ему чем-то поможет. Точно так же, если вы полностью потерялись в делах этой жизни, то такое учение не будет для вас эффективно. Поэтому лама Цонкапа говорил: «Думайте о непостоянстве и смерти, драгоценности человеческой жизни и в первую очередь уменьшите привязанность к этой жизни». До тех пор, пока мы не устраним привязанность к этой жизни, избавиться от привязанности к сансаре будет очень трудно.

Лама Цонкапа говорил, что привязанность к сансаре становится путами и еще больше привязывает нас к сансаре. Поэтому в повседневной жизни очень важно помнить о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти. Мы обладаем такой драгоценной человеческой жизнью, и эту драгоценную человеческую жизнь мы не будем обретать снова и снова. Очень важно помнить об этом, вспоминать каждый день и думать об этом, для меня это очень полезно, помогает изменить образ мышления. И эта драгоценная человеческая жизнь может исчезнуть в любой момент. Тогда это нечто еще более ужасающее. Мы обладаем такой драгоценной человеческой жизнью, что можем достичь состояния будды за одну эту жизнь и при этом, что касается этой жизни, то мы с каждым мгновением все ближе и ближе к смерти. Это подобно тому, что вы выпали из летящего самолета. Такая аналогия для меня очень полезна. Когда вы родились, это все равно, что вы выпали из летящего самолета. С каждым мгновением вы все ближе к земле. Точно также с момента вашего рождения вы все ближе и ближе к моменту смерти. Такова наша реальная ситуация. Мы не живем, а мы приближаемся к смерти, можно сказать, что мы умираем.

Если человек выпал из летящего самолета, то он не скажет: «Я лечу, я завис в пространстве». Если человек падает, то он скажет: «Я падаю». Тогда у него в уме будет только одна мысль – это как найти парашют. Если я падаю и у меня есть парашют, то тогда это не кошмар. А те, кто не понимает этой реальной ситуации, хотя они выпали из летящего самолета, пока они летят, где-то в середине они стараются стать очень известными людьми, они начинают политические игры, где делят людей на свою группу, чужую группу. И таким образом теряют свое время. Человек, который понимает свою реальную ситуацию, не заинтересован в этом. У него есть только один интерес. Он думает: «Да смогу я обрести парашют». И точно так же, когда вы знаете об этой своей реальной ситуации, знаете, что с каждым мгновением вы все ближе и ближе к смерти, вы думаете, что однажды вы на сто процентов приземлитесь, то есть однажды обязательно наступит смерть. И тогда вы думаете: «Да смогу я обрести парашют практики Дхармы». Вы на сто процентов полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху. Это для вас самый первый, самый важный парашют.

И с таким парашютом прибежища вы становитесь буддистом. Далее, в дополнение к этому, ваш парашют – это практика Дхармы, соответствующая закону кармы. Это создание позитивной кармы, также не совершение негативной кармы и очищение негативной кармы. Это ваша вторая самая важная практика. И поэтому в повседневной жизни с памятованием о непостоянстве и смерти всем сердцем принимайте прибежище. Также накапливайте заслуги,

очищайте негативную карму. Накопление заслуг – это самый лучший способ создать причины счастья для своего будущего. А причины страданий возникают из отпечатков негативной кармы. Поэтому очищать их очень важно. Поэтому в повседневной жизни вам нужно читать ежедневную молитву. И в это время первое и очень важное – подумать о непостоянстве и смерти.

Вы думаете: «Я лишь гость на несколько дней в этом мире. Однажды я покину этот мир. В это время я не смогу ничего забрать с собой, даже свое тело. А что я могу забрать в этот ключевой момент? Что для меня будет полезно в этот самый ключевой момент моей жизни? Это заслуги. Буян. Поэтому я буду их накапливать. Это мое настоящее богатство. Буян, заслуги я могу накапливать с правильной мотивацией. И моей минимальной мотивацией должна быть забота о счастье в будущей жизни. Если я буду накапливать заслуги с мыслями только о том, чтобы не заболеть в этой жизни, чтобы моя семья добилась успеха и так далее, то это не является тем, что называется «буян». Так вы не накопите заслуги. Потому что мотивация неправильная. Минимальной мотивацией должна быть забота о будущей жизни, тогда накапливаемые вами заслуги будут очень полезны для будущей жизни.

Далее, если ваша мотивация – освободиться от болезни омрачений, освободиться от сансары, тогда эти заслуги будут еще более мощными. До самого достижения вами состояния освобождения эти заслуги будут приносить результат. А что касается ваших заслуг, накопленных с мотивацией: «Да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ» с мотивацией бодхичитты, то эти заслуги будут давать результат до тех пор, пока вы не достигнете состояния будды и до тех пор, пока все живые существа не достигнут состояния будды, до тех пор эти ваши заслуги будут приносить результат. И такое семя, семя этих заслуг, когда оно прорастает, то из него вырастает дерево, и на нем созревают плоды, и эти плоды будут все время приносить благо всем живым существам до тех пор, пока все они не достигнут состояния будды. Это невероятный результат.

Такое семя возникает благодаря мотивации бодхичитты. Итак, с этими тремя уровнями мотивации в повседневной жизни накапливайте заслуги. Если у вас отсутствует эта мотивация, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, это не даст эффекта. Поэтому очень важна мотивация. С очень сильной мотивацией вы можете прочесть даже немного мантр, и это будет практикой высокого качества. Без какой-либо мотивации, с нейтральной мотивацией, даже если вы день и ночь начитываете мантры, это будет все равно, что вы накапливаете пустые бутылки и стаканы. Без мотивации отречения, без мотивации бодхичитты, даже если вы говорите: «Я медитирую», если вы думаете, что медитируете, даже если вы думаете, что медитируете на ясный свет, в реальности вы накапливаете бутылки и стаканы, потому что вы занимаетесь этой практикой с эгоистической мотивацией. Это также вскормит ваше эго. Тогда после медитации ваше эго станет еще больше, ваши глаза станут еще больше, и вы станете ненормальным человеком. Потому что мотивация была неправильная.

Поэтому мой Духовный Наставник, а также опытные мастера прошлого, бурятские мастера, говорили: «В первую очередь проверьте свою мотивацию, не приступайте сразу же к медитации». Лама Цонкапа точно также говорил, Далай-лама точно так говорит. Сначала не нужно много медитировать. Подумайте, вспомните учение. Сначала нужно понять систему, а потом медитировать. Поэтому практиковать в правильной последовательности очень важно. Итак, с правильной мотивацией вначале вам нужно делать упор на накоплении заслуг и очищении негативной кармы. Я передаю вам эти наставления в соответствии со словом Будды. Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – вот в чем учение Будды». Итак, это то, что является самым начальным, самым сущностным. Поскольку мы хотим счастья и не хотим страдать,

нам необходимо создавать причины счастья и устранять причины страданий. Поэтому накапливать заслуги и очищать негативную карму вначале, – для вас это самая эффективная практика. И эффективность этой практики возникает благодаря вашей мотивации.

Поэтому пока вы еще не приступили к практике, перед практикой каждый раз порождайте правильную мотивацию, это очень важно. Вы сами знаете свою мотивацию. Никто другой не может знать вашу мотивацию. Проверьте свой ум, и вы увидите, что у вас нет правильной мотивации, что у вас очень много неверных мотивов. И в повседневной жизни меняйте эту неправильную мотивацию на правильную. Меняйте свой неправильный образ мышления на правильный и здоровый. И это ваша повседневная практика. После этого вам необходимо перейти уже непосредственно к самой практике. А это была предварительная практика. Это укрощение ума. Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – это учение Будды». Каким образом полностью укротить свой ум? Для этого очень важны аналитические медитации на Ламрим. А также развитие однонаправленной концентрации – шаматхи. Они совершенно необходимы для укрощения ума.

Чтобы укротить свой ум очень быстро, в дополнение к этому вам также необходимы наставления по тантре. Что касается тантрического учения, то здесь вы используете свой наитончайший ум с мотивацией бодхичитты для полного устранения омрачений из своего ума. Это становится очень эффективным, и вы сможете устранить омрачения очень быстро, и достичь состояния освобождения, состояния просветления очень быстро. Для того чтобы по-настоящему укрощать свой ум, первый очень важный момент – это развитие шаматхи. Даже если вы не разовьете шаматху, но достигнете какого-то уровня концентрации, например, четвертой стадии, это очень важно. Если вы достигнете четвертой стадии сосредоточения и приступите к медитации, тогда это будет настоящая медитация. Без четвертого уровня концентрации, может быть, снаружи будет очень похоже, что вы медитируете, но, в действительности, вы не будете медитировать.

Поэтому развитие концентрации, шаматхи крайне важно. И полное учение о развитии шаматхи уже существует. Оно издано. Уже издана, совсем недавно выпущена новая книга «Шаматха и махамудра». Также у нас есть место на Байкале. Это территория медитационного центра, которая из года в год становится все больше и больше. Сейчас у нас уже почти два гектара. На этой территории уже практически закончено строительство Дома шаматхи. И теперь, если вы будете медитировать, имея все эти целостные наставления, то это будет профессиональная медитация. Медитировать на шаматху также необходимо с мотивацией бодхичитты, в противном случае это не будет эффективно. Поэтому мы сейчас стараемся создать именно такую систему. Благодаря этой системе постепенно в Бурятии, Туве, Калмыкии – в России будет возрождаться буддийское учение. Таково наше видение и мы все вместе работаем как единая команда. Однажды мы умрем, и мы создаем такие планы, чтобы наше будущее поколение продолжило эту работу.

Даже если представители нашего поколения не разовьют шаматху, не разовьют бодхичитту, но наше будущее поколение, его представители совершенно точно смогут развить шаматху, смогут развить бодхичитту. Не имея этих двух невозможно достичь состояния будды. Поэтому, если вы хотите быть реалистичными практиками Дхармы, то для вас эти два момента крайне важны, необходимы для достижения состояния будды. Итак, это мои небольшие советы для вас. Храните их в уме для того, чтобы иметь такое видение, чтобы будущее поколение также продолжило эту нашу работу. Я также хотел сказать, что в четверг четвертого числа состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. В это время на сто процентов здесь будет присутствовать божество Белая Тара. Во время благословения Белой Тары основной упор

делается на то, чтобы благословение помогло вам сделать ваши тело, речь и ум более добрыми, чтобы вы стали лучше.

Поскольку Тара – это божество активности, то также могут исполниться и ваши мирские желания. Также благословение Белой Тары очень полезно для очищения отпечатков негативной кармы. Далее, есть также такой момент, что, чем больше вы получаете благословение Белой Тары, тем сильнее у вас устанавливается связь с божеством Белой Тарой. А это просто огромное преимущество. Например, если люди занимаются бизнесом, они из всех сил стараются каким-то образом познакомиться с президентом России. Они думают, что если создадут с ним связь, то тогда их дела сразу же пойдут гораздо лучше. И это правда. Но, что касается нашего президента Владимира Путина, может быть, он будет президентом в течение четырех лет, а спустя четыре года появится новый президент. И тогда вам нужны будут новые связи.

Поэтому это то, что будет иметь эффект четыре, максимум пять лет. А что касается божества Белой Тары, то Белая Тара никогда не станет не Белой Тарой. Она все время будет Белой Тарой. Поэтому иметь связь с ней – для вас это постоянное, непрерывное преимущество. Если у вас очень сильна связь с божеством, то тогда есть высокие шансы, что в момент смерти божество напрямую заберет вас в чистую землю. Так часто было раньше в Тибете. Некоторые старые бабушки, дедушки не знали философии. Они говорили: «Я много философии не знаю. Белая Тара, я на вас на сто процентов полагаюсь. Вы, пожалуйста, меня защищайте». Когда приходило время смерти, они просили: «Пожалуйста, перенеси меня в чистую землю. Другой практики я не знаю. Медитировать я не умею. Вы, пожалуйста, меня защищайте. ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ, ОМ ТАРЭ ТУ ТАРЭ». Так они читали мантры во время смерти. Этим бабушкам и дедушкам божества помогали особым образом, чтобы те в момент смерти медитировали на ясный свет. Тогда они могли забрать их в чистую землю. Так часто было. Некоторые бабушки говорили так: «Все, я сейчас умру, ко мне смерть идет. Божества, помогите мне». И божества показывали им путь и забирали в чистую землю. Они умирали спокойными и счастливыми, получив знак. Это на сто процентов раньше так было. Поэтому на сто процентов полагаться на божество – это нечто гораздо более мощное, чем пытаться заниматься медитацией высокого уровня, при этом, не имея никакого фундамента. Такое даже опаснее. Поэтому тантрическое учение является тайной, поскольку оно не подходит тем, у кого нет основы. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. И на один год это благословение защитит вас от всевозможных препятствий.