

Я очень рад всех вас здесь видеть, на ретрите, на учебном курсе по тренировке ума, – это учение лоджонг. Вы уже прошли большое количество различных учебных курсов, но нет такого учебного курса, который бы превосходил этот. Это тренировка ума. В нашей жизни самое эффективное – это тренировка своего ума, это укрощение своего ума. Получайте учение с некоторым уровнем убежденности в том, что, тренируя свой ум, укрощая свой ум, не только вы станете счастливыми, но также и многие другие люди станут счастливыми, вы сможете сделать большое количество людей счастливыми. Получайте это учение с шестью осознаниями: с осознанием себя как больного человека, страдающего от болезни омрачений, с осознанием учения как лекарства и с осознанием того, что Будда – это самое достоверное существо в мире.

Среди Учений Будды, которые он передавал две с половиной тысячи лет назад, не существует ни одного такого наставления, которое бы противоречило современным научным открытиям. Поэтому один из величайших ученых современности, Эйнштейн, говорил, что есть только одна религия, которая соответствует всем современным научным открытиям, это буддизм. Он сам изложил теорию относительности, а это буддийская теория, теория взаимозависимости. Название отличается, но смысл один и тот же. В теории взаимозависимости Будда показал, каким образом существует предыдущая жизнь, следующие жизни, какова эволюция нашей жизни, каким образом устранять причины наших проблем и страданий и создавать причины счастья. Все это Будда объяснял с помощью теории взаимозависимости. Также на основе теории взаимозависимости Будда объяснял, в чем состоит абсолютная природа себя и абсолютная природа феноменов. Итак, теория пустоты возникает на основе теории взаимозависимости. Теория о законе кармы также основана на теории взаимозависимости. Поэтому, если вас кто-то спросит, в чем состоит буддийская теория, или какова буддийская теория, вы должны ответить, что это теория взаимозависимости. Именно из этой теории возникают тысячи других теорий. Каково правильное поведение в буддизме? Это безвредное поведение, не причинение вреда. Каково поведение практика Махаяны? Это помощь другим. Это три очень простых вещи, вам нужно помнить их наизусть. Это основа, и на этой основе вам необходимо надстраивать понимание буддийской философии, и также буддийскую практику, медитацию. Без такой основы, если вы медитируете, ваша медитация будет странной медитацией.

Итак, третье осознание – это то, что Будда – достоверное существо. Четвертое осознание – это осознание Духовного Наставника как представителя Будды. Пятое осознание – это решимость искренне практиковать то учение, которое вы получаете. Далее, шестое осознание – это осознание, что вы получаете учение с желанием сохранить его, поскольку это источник счастья для всех живых существ на этой планете. Вам нужно понимать, что когда вы получаете учение, когда у вас возникает понимание учения, то тем самым вы вносите вклад в сохранение этого драгоценного учения на этой планете. Поэтому получение учения и передача учения – это самый лучший способ сохранения Учения Будды на нашей планете. Если нет передачи учения, и никто не получает учение, а просто есть группа людей, которая медитирует, то это не является способом сохранения учения, потому что в этом случае учение постепенно придет в упадок. Поэтому лама Цонкапа основал три главных монастыря в Тибете, – это Сера, Дрепунг и Ганден, чтобы люди получали учение и правильно изучали его для сохранения этого драгоценного учения на нашей планете. Если вы по-настоящему хотите сохранить бесценное Учение Будды в России, то вам очень важно изучать учение, чтобы сохранить его. В этом случае буддизм в России хорошо укрепит свой корень. В противном случае, если вы просто получаете какие-то наставления и принимаетесь медитировать, то в силу этого буддизм не пустит крепкого корня в России. Как можно стать буддой на основе того, что вы получили какие-то небольшие наставления? Даже перед поездкой в другой город вам нужно в подробностях знать карту этого города, на какой улице находится нужный вам дом. Если у вас нет карты, то, приехав в Москву, вам

будет очень тяжело. Два-три слова, которые вам скажут, не помогут найти нужный вам дом. Это нереально. Точно также состояние будды. Если вы прочитали несколько книг и сразу отправляетесь медитировать, то так стать буддой нереально, это пустая трата времени. Это мой вам совет. Сейчас я россиянин, у меня в теле уже не осталось тибетских клеток. Я уже двадцать лет живу в России, ем русскую картошку. Сейчас я – русский тибетец. Поэтому я говорю, что нам, россиянам, нужен крепкий корень буддизма. Не просто прослушать одно-два наставления, потом медитировать, и думать, что вы стали буддой. Это нам, россиянам, не нужно. Нам нужен традиционный буддизм, хороший фундамент, полное Учение Будды. Сначала нужно получать теоретические знания, и потом постепенно осуществлять реальную практику шаг за шагом. Тогда буддийский корень в России будет очень сильным. Это мой совет вам.

Также получайте учение, будучи свободными от трех изъянов сосуда. Первый изъян – это перевернутый сосуд. Вторым – дырявый сосуд. И третий – это грязный сосуд. Такие наставления о том, как правильно получать учение, являются очень важными. В первую очередь вам нужно знать, как правильно получать учение, тогда учение станет для вас очень эффективным. Многие люди не знают, как получать учение, и из-за этого учение не становится для них эффективным. Также в отношении медитации, они не знают, как медитировать и принимаются медитировать, но все это бесполезно. Из-за этого буддизм превращается в странный буддизм. У людей глаза становятся большими, они надевают на шею большие четки. Это позор для буддизма. Буддизм – это наука ума. Четки на шею надевать не нужно. Вам, русским, галстук больше подходит. Надевайте костюм и галстук, а внутри развивайте буддийские мысли, глубинные, не эгоистические, добрые мысли. Это буддийская практика. Также не ведите себя так, как будто вы медитируете.

А теперь, что касается учения. В этот раз учение будет проходить по тексту «Драгоценные четки бодхисаттвы», составленному Атишей. Его написал второй Будда Атиша. Для тибетцев Атиша – это как второй Будда, потому что благодаря Атише буддизм возродился в Тибете, когда он уже был практически уничтожен из-за царя Ландармы. Атиша очень большой упор делал на бодхичитте. Первая тренировка – это бодхичитта. Поэтому учение по тренировке ума – это тренировка своего ума в развитии бодхичитты. В отношении порождения бодхичитты самое большое препятствие – это ваш эгоистичный ум. В учении по тренировке ума очень подробно объясняется, каким образом делать этот эгоистичный ум все более и более слабым. Даются практические наставления о том, как сделать слабым свой эгоистичный ум. Чтобы развить бодхичитту, одна из самых главных сил – это ум, заботящийся о других. У нас ум, заботящийся о других, очень и очень слаб, и в учении по тренировке ума объясняется, каким образом делать ум, заботящийся о других, все более и более сильным. Каким образом увеличивать ум, заботящийся о других, в своем уме, практические наставления на этот счет, – это как раз учение по тренировке ума. Если ваш ум, заботящийся о других, будет становиться все сильнее и сильнее, то любовь и сострадание у вас будут порождаться сами собой. Если с таким умом, заботящимся о других, вы будете делать практику, то какой бы практикой вы бы ни занимались, это будет настоящая махаянская практика. С эгоистичным умом, какую бы практику вы ни делали, это не будет махаянской практикой, это будет эгоистичная практика. Даже если вы практикуете тантру, даже если вы практикуете махамудру и дзогчен, с эгоистичным умом это не будет практикой махамудры, не будет практикой дзогчен. Это также не станет практикой тантры. Во имя тантры вы будете продолжать вращаться в сансаре, потому что у вас нет ума, заботящегося о других.

Поэтому в первую очередь я дам вам передачу этого текста. Итак, с сильной верой визуализируйте, как передача этого текста в виде белого света исходит из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как учение по тренировке ума.

Обратитесь с просьбой: «Атиша, Авалокитешвара, пожалуйста, благословите меня, чтобы я в своем уме смог развить бодхичитту». Я получал это учение от Его Святейшества Далай-ламы и также от других мастеров. Для моего ума это учение – самое эффективное. Я также уверен, что и для вас оно станет самым эффективным. Также почувствуйте, что здесь присутствуют все Учителя линии преемственности, и они очень рады, что вы хотите тренировать свой ум, хотите вступить на путь бодхисаттвы. Путь Махаяны – это путь бодхисаттвы. Вы вступаете на путь бодхисаттвы не в силу того, что вы имеете мудрость, познающую пустоту. Даже если вы имеете прямое постижение пустоты, но при этом у вас нет бодхичитты, то в этом случае вы не вступили на путь бодхисаттвы, вы не являетесь практиком Махаяны. Вы – не бодхисаттва. Вы не являетесь сыном или дочерью Будды. Чандакирти говорил о том, что с того момента, как вы разовьете бодхичитту, даже если у вас нет концептуального постижения пустоты, в этом случае вы будете превосходить хинаянских арьев и хинаянских архатов, которые имеют прямое постижение пустоты. С точки зрения линии преемственности, поскольку вы являетесь сыном Будды, поскольку вы стали бодхисаттвой, породили бодхичитту, вы превосходите этих существ, так же как солнце затмевает свет звезд. Поэтому просто сказать, что мы – практики Махаяны, этого недостаточно, вам нужно вступить на этот путь, то есть развить бодхичитту. Не вступив на этот путь, на путь бодхисаттвы, невозможно стать буддой, поэтому в первую очередь делайте упор не на практики тантры, а удостоверьтесь, что вы разовьете бодхичитту. Убедитесь, что вы вступили на путь Махаяны. И с таким ясным пониманием получайте передачу этого текста. Также с пониманием того, что сегодня вы получаете передачу самого сущностного Учения Будды, то есть учения о бодхичитте, о том, как развить бодхичитту. Поэтому вы должны быть очень рады получать такое учение. А теперь получайте передачу.

Я бы хотел сказать об Атише, что каждый раз, когда он называл имя своего Духовного Наставника, а у Атиши было очень много Духовных Учителей, он все время складывал у сердца руки. Когда же он называл имя своего Духовного Учителя Серлингпы, то в этом случае он все время складывал руки у себя над головой. Когда он называл имена своих Учителей, он называл их с очень большим уважением, но когда он называл имя Серлингпы, он называл его не просто с большим уважением, у него из глаз текли слезы. Дромтонпа однажды спросил у Атиши: «Почему происходит так, что, когда вы называете имя Серлингпы, вы складываете руки у себя над головой, и у вас из глаз текут слезы, почему вы отделяете его от других Учителей?» Атиша сказал: «Все мои Духовные Учителя были очень добры ко мне, они открыли мои глаза, но среди них мой Духовный Наставник Серлингпа является самым добрым. Потому что благодаря его учениям я развил бодхичитту. И поскольку я развил бодхичитту благодаря учению, полученному от Серлингпы, то для меня Серлингпа является самым добрым из всех моих Учителей». Хотя у Атиши было множество других Учителей, от которых он получал тантрические наставления, посвящения, но, тем не менее, Серлингпа был его главным Учителем. Поэтому Атиша говорил, что в Махаяне самая главная практика – это бодхичитта, это ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Это святой ум. Бодхичитта является корнем всей махаянской практики. Если вы хотите что-либо практиковать, то вам нужно практиковать это для развития бодхичитты. Тогда вы будете знать, как практиковать полное Учение Будды для развития бодхичитты. Даже если вы практикуете тантру, вам нужно практиковать ее для развития бодхичитты.

Атиша говорил, что бодхичитта – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Чтобы породить в уме бодхичитту, в первую очередь необходимо устранить привязанность к этой жизни. Если вы полностью потерялись лишь в одной этой жизни, то вы не сможете, как полагается, подготовиться к своей следующей жизни, как же вы сможете заботиться обо всех живых существах? Поэтому уменьшение привязанности к этой жизни, которое происходит благодаря медитации на непостоянство и смерть, на драгоценную человеческую жизнь, – все это необходимо для практики бодхичитты. В качестве

фундамента для развития бодхичитты вам необходимо выполнять эти медитации. Также практику преданности Учителю, которая является корнем всех реализаций, вам необходимо выполнять для развития бодхичитты, для развития драгоценного ума, который заботится о других больше, чем о себе. Этот драгоценный ум развить очень трудно. Если вы разовьете ум, заботящийся о других больше, чем о себе, то остальное будет нетрудно, туммо практиковать тоже будет нетрудно. Если есть фундамент, то через один или два месяца все получится. Но бодхичитту породить за два месяца – это невозможно. Даже шаматху можно развить за шесть месяцев, а бодхичитту развить за шесть месяцев не получится. Надо заниматься целую кальпу. Даже если у вас на это уйдет кальпа, развивайте бодхичитту, вы ничего не потеряете. Жизнь за жизнью вы будете продвигаться ко все более и более счастливым состояниям. Без бодхичитты, что бы вы ни делали, вы будете двигаться в ложном направлении. Даже если вы напрямую познаете пустоту, вы будете продвигаться в направлении собственного освобождения, что является объектом отбрасывания в Махаяне. Эта ошибка возникает в силу отсутствия бодхичитты.

Как говорил Будда: «Корень бодхичитты – это сострадание». Будда говорил, что для поддержания жизненной силы вам необходимо дыхание. Точно также для поддержания практики Махаяны вам необходимо дыхание великого сострадания. Если в вашем уме отсутствует великое сострадание, то вы не являетесь практиком Махаяны. Если в течение всего дня у вас нет никакого сострадания, то целый день вы не являетесь практиком Махаяны, вы – просто человек. Бодхичитта, великое сострадание – это самое главное. Поэтому, когда Будда говорил о поддержании жизненной силы, он сравнивал великое сострадание с дыханием. Это слова Будды. В наш мир придет тысяча Будд. Если кто-то говорит, что есть что-то выше великого сострадания: махамудра, дзогчен, – это ерунда. Выше, чем сострадание, ничего нет. Жизненная сила Махаяны – это сострадание.

Развить сострадание очень трудно. Но у вас нет выбора, вам нужно практиковать таким образом. Если вы развиваете сострадание, то ваш ум становится все сильнее и сильнее, и тогда вы будете становиться все более и более счастливым. Это самый важный фактор, в силу которого вы можете быть счастливы из жизни в жизнь. Если вы полагаетесь на факторы временного счастья, то и ваше счастье будет временным. В нашем мире люди постоянно говорят: «Почему у меня беда, почему у меня проблемы?» Потому что вы полагаетесь на факторы, которые дают только временное счастье. Поэтому эти факторы быстро заканчиваются. Деньги быстро заканчиваются, слава и репутация тоже, и в конце ничего нет. Поэтому наступает беда. Сами виноваты. Вам нужно понимать, что если вы зависите от факторов временного счастья, то на сто процентов ваше счастье будет временным, и это буддийская теория вероятности. Это буддийская наука. Если вы хотите иметь бесконечное счастье, быть счастливым из жизни в жизнь, то вам нужно полагаться также на такие бесконечные факторы. Это любовь и сострадание. Полностью положитесь на любовь и сострадание, развеите любовь и сострадание, и тогда даже если вы очень глупые люди, вы будете счастливы из жизни в жизнь. Если каждый раз, когда вы полагаетесь на факторы счастья, они являются бесконечными факторами, то ваше счастье тоже будет бесконечным. Дхармакирти в «Праманаварттике» очень ясно доказал, что любовь и сострадание могут развиваться до безграничности. Даже солнце может погаснуть, если закончится газ. Солнце превратится в космические частицы. Однажды оно погаснет, потому что есть определенный предел. Ваши любовь и сострадание в настоящий момент очень слабые, но если вы их развиваете, то они могут развиваться до безграничности. Они могут стать такими безграничными, что даже солнце в сравнении с вашей любовью и состраданием будет очень слабым, если вы развили эти качества до безграничности. Если ваше счастье зависит от любви и сострадания, то вы можете достичь бесконечного счастья. Ваша любовь и сострадание являются также вашим бесценным сокровищем. Любовь и сострадание – это главные практики в махаянском учении по тренировке ума.

Когда вы выполняете практику Гуру-йоги, для вас главная цель – это накопление заслуг и очищение негативной кармы. Зачем вам нужно накапливать высокие заслуги и очищать негативную карму? Чтобы развить драгоценную любовь и сострадание, бодхичитту. С этой целью накапливайте заслуги, выполняйте практику Гуру-йоги. Если вы сажаете семя драгоценного дерева, то вам необходимо подготовить почву. Это семя дерева бодхи, то есть бодхичитты. Нужно подготовить почву, удалить все сорняки, устранить камни и так далее. Землю также необходимо полить и удобрить. Такая подготовка почвы – это Гуру-йога. Благодаря Гуру-йоге почву своего ума вы подготовите очень хорошо. С другой стороны, если вы подготовили почву, но при этом полностью посвящаете себя делам этой жизни, то это тоже становится препятствием для порождения любви и сострадания, для развития бодхичитты. Поэтому уменьшение привязанности к этой жизни – это очень важная практика для развития бодхичитты. Поэтому в Ламрима объясняется, каким образом медитировать на непостоянство и смерть, на драгоценность человеческой жизни – это подготовка к развитию бодхичитты. Даже если вы подготовитесь к следующей жизни, но при этом не уменьшите привязанность к сансаре, то в этом случае вы просто обретете счастье в будущей жизни, но вы никогда не освободитесь от сансары. А если вы не освободитесь от сансары, то, как же вы сможете избавить всех живых существ от сансары? Это невозможно. Если вы не уменьшите привязанность к сансаре, то это также станет препятствием к развитию любви и сострадания. Поэтому уменьшение привязанности к сансаре – это очень хорошая подготовка к развитию бодхичитты. Вам нужно понимать, что если вы привязываетесь к сансаре, ваше эго становится сильнее, а если уменьшаете привязанность к сансаре, то эго становится слабым. Если эго становится слабым, то гораздо легче сделать более сильным ум, заботящийся о других. Поэтому с этой целью медитировать на закон кармы, на четыре благородные истины очень важно в качестве подготовки для развития бодхичитты. Это очень хорошая подготовительная практика для развития бодхичитты. В особенности медитация на четыре благородные истины – это как позвоночник Учения Будды. Без такой практики, если вы практикуете тантру, то это пустая трата времени. Это будет просто ХУМ и ПХЭ, это не будет настоящей тантрой.

Далее, если вы занимаетесь практикой тантры, то это тоже делайте для развития бодхичитты. Бодхичитта – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, но здесь, для того чтобы достичь такого состояния как можно быстрее, из сострадания вы хотите практиковать тантру. Вы хотите как можно скорее достичь состояния будды, и с этой целью вы выполняете практику тантры, чтобы вы могли приносить благо живым существам из жизни в жизнь. Поэтому практику тантры нужно выполнять для развития бодхичитты. Вам нужно понимать, что полностью все учение, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, – все это коренится в бодхичитте. Поэтому бодхичитта известна как сущность практики Махаяны. Даже если вы поймете одно лишь это, и скажете Его Святейшеству Далай-ламе, что самое главное Учение Будды, главное махаянское учение, – это бодхичитта, и все наставления, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, имеют такой корень, как бодхичитта, то Его Святейшество скажет, что теперь вы немного понимаете махаянское учение. Если вы скажете Его Святейшеству, что в Махаяне самое главное – это медитация на ясный свет, то Далай-лама не будет рад. Если вы скажете, что махамудра – самое главное, или что дзогчен – самое главное, то Далай-лама подумает: «Как жалко, у него сейчас нет понимания». Если вы мой ученик, то Далай-лама будет меня ругать: «Почему твои ученики летают? Нужно их на землю опустить. Зачем его это летает?» Зачем кормить эго тантрой? Потом вы начнете говорить: «Я – практик дзогчен, я – практик махамудры». Это очень опасно. Раньше ваше эго говорило: «Я умный человек!» А сейчас вы уже не просто умный русский человек, сейчас вы говорите: «Я – йогин, и не только йогин – я практик махамудры». Это опасно. Ваше эго нужно разрушать. Кормить его нельзя. Не

питайте свое эго во имя Дхармы. Когда бы вы ни разговаривали с людьми, никогда не старайтесь впечатлить людей своими практиками. Таким образом вы будете питать свое эго. Если вас спрашивают, какие практики вы выполняете, отвечайте: «Какую практику я могу выполнять? Я просто читаю тексты, молитвы. Я не знаю, как правильно практиковать».

Дромтонпа говорил: «Я очень простой человек, я не знаю многого о практике, и выполняю простую практику». Простой практикой заниматься, счастливо жить – вот так надо. Дромтонпа – самый большой мастер в Тибете, и он так отвечает. А вы говорите: «Я занимаюсь практикой тантры». Вам должно быть стыдно. Он – настоящий мастер тантры, но говорит, что он занимается простой практикой. Он не говорит: «Я медитирую». Он говорит, что чуть-чуть молитвы читает. В тибетском обществе люди не говорят, что они занимаются тантрой, они говорят, что просто читают молитвы. Даже если кто-то занимается настоящей медитацией, он никогда не говорит: «Я сейчас медитирую». На дереве не пишут: «Я сейчас медитирую. Не мешайте мне». Так не бывает. Это все питает ваше эго. Мой Учитель Пананг Ринпоче рассказывал, что его Учитель, великий мастер, бодхисаттва Тувё Чёпен Ринпоче, когда он занимался, и к нему приходили другие люди, никогда не говорил: «Ты мне мешаешь практику выполнять». Наоборот, он говорил: «О, заходи, выпей чаю». Потому что он знал, что главная практика – это любовь и сострадание. Этот человек – страдающее существо, ваша мама. Он по-настоящему нуждается в помощи, это не просто слова: «Пусть все живые существа будут счастливы». Он делает этого человека счастливым. Вот так нужно, понятно? В мыслях тоже нужно помогать, но когда видите кого-то, еще больше надо помогать.

А вы как делаете? Говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы». В это время кто-то стучится к вам в дверь: «Тук-тук-тук». И вы возмущаетесь: «Почему ты мне мешаешь?» Это неправильно. Когда кто-то рядом с вами, надо их любить, а потом тех, кто далеко от вас. Нужно развивать терпение. Эти люди больны болезнью омрачений, у них больной ум, они могут говорить, что угодно, потому что они не слушали учение, не знают, как надо говорить, а как не надо, они необразованные. В Европе говорят, что образованный человек – это человек с дипломом. Нет. В буддизме необразованный человек – это тот, чья речь делает кому-то больно, когда она разрушает гармонию. Если вы образованный, то вы ни одному человеку не сделаете больно. Если у вас очень хорошие мысли, позитивные, никаких плохих мыслей нет, тогда вы образованный человек. Даже если у вас при этом нет диплома, вы – по-настоящему образованный человек. Если в вашем уме неправильные мысли, высокомерие, только «я» главный, даже если вы два галстука наденете, все равно будете необразованным. Даже если у вас есть профессорский диплом, даже три диплома есть, вы – необразованный человек, просто тупой человек, у которого есть профессорская бумага. Очень важно жить таким образом.

А теперь, что касается текста. После того, как я дам вам комментарий, этот текст держите при себе, для вас этот текст является руководством для жизни, и каждый день живите в соответствии с этим текстом. Это закон о том, как нужно жить в сансаре. Если вы не будете нарушать этот закон, то у вас не будет проблем в сансаре. Если будете постоянно нарушать этот закон, то у вас будут постоянно проблемы. Если вы хотите жить в какой-то стране мирно, без каких-либо страхов, вам в первую очередь нужно знать законы этой страны. Если вы знаете законы, не нарушаете их, то никого не нужно бояться. Точно также и этот закон о том, как нужно жить в сансаре, как правильно думать, как правильно делать, – его описал Атиша. Если в соответствии с этим законом вы будете жить каждый день, тогда каждый день в вашей жизни будет очень значимым. Необязательно медитировать в горах. Если вы будете придерживаться советов Атиши, то, даже если вы работаете, это будет махаянской работой. Если вы кушаете в соответствии с этими советами, тогда даже принятие пищи будет махаянской практикой. Поэтому живите в соответствии с советами, которые Атиша

дал в этом тексте. Он называется «Драгоценные четки бодхисаттвы», и тогда вы станете бодхисаттвой. Для тех, кто хочет стать бодхисаттвой, этот текст Атиши является драгоценными четками, благодаря которым вы сможете жить безупречной жизнью. Где бы вы ни жили, в соответствии с этими советами ваша жизнь будет значимой. А для того, кто является бодхисаттвой, этот текст – украшение, благодаря которому он становится все более и более высоким бодхисаттвой.

Итак, эти наставления вам нужно практиковать вплоть до достижения состояния будды. Я сам также получил эти наставления и стараюсь жить в соответствии с этими наставлениями. Они меняют мою жизнь просто феноменально, благодаря ним я могу сказать: «О, сейчас я начинаю чуть-чуть понимать буддизм». До этого я учился в институте, знал много теории, но полностью ничего не понял. После этого учения я стал немного понимать Учение Будды. Это невероятная драгоценность.

Теперь визуализируйте меня в облике Авалокитешвары. Все Будды, в особенности Его Святейшество Далай-лама, лама Цонкапа, Атиша, все они растворяются во мне. Я обращаюсь с просьбой: «В наши времена упадка у живых существ появился интерес к такому драгоценному учению по тренировке ума, поэтому, пожалуйста, через мое тело благословите их, и также передайте эти наставления». Если вы получаете такое учение напрямую от вашего Духовного Наставника, то это называется передачей учения. Это очень эффективно. Я получил это учение от своих Духовных Учителей, у этого учения существует непрерывная линия преемственности, я могу с уверенностью сказать, что в других религиях не существует таких непрерывных линий преемственности. Многое пришло в упадок. Также и в тибетском буддизме учение деградирует. Это то, что называется временами упадка. Когда происходит постепенная деградация, то во имя религии начинают возникать конфликты. Тогда это полный упадок. Будда говорил: «В будущем, если во имя буддизма начнут возникать конфликты, то я сам уничтожу буддизм». Это слова Будды. Будда создал эту систему, это учение для того, чтобы люди обретали гармонию, счастье. И если во имя буддизма будут возникать конфликты, то в этом случае это учение превратится в яд. Итак, Будда сказал: «Я сам создал эту систему, и я сам же ее уничтожу, если она перестанет быть полезной для живых существ». Поэтому прямая передача очень важна. Те, кто слушают учение по трансляции, должны понимать, что этого недостаточно, что в будущем вам нужно получить такое наставление напрямую от Учителя. Если вы получаете такое учение напрямую от Учителя, то вы получаете не просто информацию, а получаете благословение полного учения. Поэтому получать учение напрямую и по трансляции, – в этом есть большая разница.

Итак, «Драгоценные четки бодхисаттвы». Далее следуют слова на индийском языке: «Бодхисаттва мани вали». На тибетском языке эти слова означают «Драгоценные четки бодхисаттвы». «Бодхисаттва» означает бодхисаттва, «мани» означает драгоценные, «вали» – это четки. И это означает «Драгоценные четки бодхисаттвы». В начале Атиша, великий автор, выражает слова поклонения Авалокитешваре. Причина состоит в том, что Авалокитешвара является божеством сострадания. А чтобы развить бодхичитту, жизненная сила бодхичитты – это сострадание. Далее, чтобы породить великое сострадание в своем сердце, из всех божеств самым эффективным божеством является Авалокитешвара, поэтому читайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Авалокитешвара – это аспект сострадания Будды. Этот аспект Будды является в облике божества. Это тот, кого мы называем Авалокитешварой. Итак, выражается поклонение Авалокитешваре.

Второе – это выражение поклонения Духовному Учителю. Что касается развития бодхичитты, то без Духовного Наставника вы не сможете развить бодхичитту. Потому что есть множество разных нюансов, множество разных наставлений, с помощью которых

развивается бодхичитта. Духовные Наставники играют очень большую роль в развитии бодхичитты, они очень важны для развития бодхичитты в начале, в середине и также очень важны для ее развития в конце, поэтому выражается поклонение Духовным Учителям.

Следующей строкой выражается поклонение божествам веры. Под божествами веры понимаются все те божества, которым вы на сто процентов можете доверять. Все надмирские божества известны как божества, которым вы можете доверять на все сто процентов. Почему? Первая из причин состоит в том, что эти божества заботятся о нас больше, чем о себе. Это первый очень важный фактор. О каком бы божестве вы ни говорили, если у него эгоизм сильнее, чем у вас, то это ненадежное существо. Если вы скажете что-то неприятное для его эго, то это божество перестанет вас любить. А что касается надмирских божеств, то даже если вы их ругаете, то они будут испытывать к вам еще более сильное сострадание. Одно из качеств Будды состоит в том, что если с одной стороны кто-то натирает Будду маслами, делает массаж, произносит какие-то приятные слова, а с другой стороны человек может резать тело Будды, говорить что-то плохое о нем, то у Будды будет совершенно одинаковое сострадание и к одному и к другому. И это говорит о таком качестве, в силу которого Будде можно доверять на все сто процентов. Но лишь одного этого недостаточно. В дополнение к этому он должен сам освободиться от сансары, освободиться от болезни омрачений. Если он сам находится в сансаре, то, как вы можете ему доверять? Он не может позаботиться о себе, как же он может позаботиться о вас? Вы подумаете: «Если он сам о себе не может позаботиться, как же он обо мне будет заботиться? Это ненадежно». Это не значит, что он плохой, но он сам не может ходить на своих ногах, как маленькие дети. Маленькие дети не могут еще ходить, они падают. А вы думаете, что когда вы будете пьяным, эти дети вас доведут до дома. Это неправильные мысли, это невозможно. У них нет сил. Не потому, что они плохие. Они добрые, но у них просто нет сил.

Третья причина, в силу которой божества веры являются надежными, состоит в том, что они обладают всем необходимым потенциалом, чтобы помогать вам. А четвертый фактор – это равносностность ума. Это четыре качества, которые делают надмирских божеств, таких как Манджушри, Авалокитешвара, Тара, – божествами веры, то есть теми, кому вы можете доверять на сто процентов. Здесь не говорится в качестве основания: «Это так, потому что они буддийские божества». Это нелогично. Здесь говорится о том, буддийские это божества или нет, кто бы ни обладал такими четырьмя качествами, – это божество веры, вы можете доверять ему на сто процентов. Косвенно тем самым говорится о том, что если кто-то не имеет этих четырех характеристик, то вы не можете им полностью довериться, они не стоят полного доверия. Так вы нарушите обет прибежища, если примите прибежище в мирских богах. Потому что у них нет такой квалификации, в силу которой они могли бы защитить вас. Не из-за того, что вы плохие, а потому что вы доверяете тому, кто не заслуживает полного доверия, и в конце у вас возникнут проблемы. В этом основная причина.

Это так же, как если вы положите свои деньги не в надежный банк, а в «МММ», который обещает, что даст вам сорок или сто процентов прибыли от вклада. Это не говорит о том, что вы плохой человек, вы просто тупой, потому что вы не то, что проценты, вы свой капитал обратно не получите. Вы верите тому, чему не нужно верить. С точки зрения буддийской философии даже самый надежный банк ненадежен. Все мирские системы, если смотреть с точки зрения буддизма, ненадежные. В конце концов, будет падение. Поэтому на них полагаться не надо. Сейчас здесь много экономистов. Они думают: «Правильно Будда сказал». Две с половиной тысячи лет назад Будда сказал, что любая мирская система будет ненадежной, потому что она зависит от временного фактора, и когда он закончится, то система тоже закончится. Поэтому на это нельзя полагаться, чтобы быть счастливым, – в один день будет беда. Даже на ваше тело нельзя полагаться. Если вы полностью полагаетесь



на ваше тело, то тоже нарушаете обет. Потому что вы думаете, что это главное. Для девушки фигура – это главное. Чуть-чуть фигура тоньше стала, – какое счастье! Это тоже плохое прибежище. Потому что это все равно разрушится. Однажды вы состаритесь, кожа обвиснет. Это ненадежно. Глупо день и ночь думать только об этом. Прибежище должно быть в Трех Драгоценностях: Драгоценный Будда, Драгоценная Дхарма, Драгоценная Сангха. Эти три – самые надежные объекты прибежища.

Дхармакирти в «Праманаварттике» очень ясно доказал, что это – самые подходящие объекты для принятия прибежища. Дхарма находится не где-то вовне, это благие качества вашего ума, они являются самыми надежными объектами прибежища. Вам нужно полагаться на позитивные качества ума, это особые состояния. Это самое надежное. Вы полагаетесь на свою любовь и сострадание как на объект прибежища. Как бы трудно ни было, не теряйте любовь и сострадание. В любой трудной ситуации ваше сострадание становится сильнее. Тогда вы настоящий практик Махаяны. Тогда вы понимаете учение лоджонг.

Итак, следующая строфа. Здесь Атиша говорит: «Оставь все сомнения! Искренне устремись к практике». Здесь ваша главная практика – это практика уменьшения эгоистичного ума. Если в повседневной жизни вы уменьшаете свой эгоистичный ум, даже когда пьете чай и смотрите телевизор, то вы практикуете тренировку ума. Вы смотрите телевизор, и видите, как там люди из-за своего эгоистичного ума создают себе проблемы. Через чужие ошибки вы начинаете видеть: «Я точно также поступаю из-за своего эгоистичного ума. Как «Дом-2». Это тоже буддийская практика – делать свой эгоистичный ум слабее, думать так: «Эго делает мой ум таким тупым. Эго нужно сделать меньше». Необязательно сидеть в строгой позе и читать матры. В любой ситуации нужно делать эго меньше. В любой ситуации нужно делать свой ум, заботящийся о других, сильнее. Это ваша практика. Все свои усилия вам нужно прилагать к этим двум практикам. Геше Потова говорил: «Всю свою жизнь я изучал полную сутру и полную тантру. Теперь я стар, мне восемьдесят лет. Теперь я понял, что в буддизме, в особенности в буддизме Махаяны, есть только две практики. Если вы находите третью практику, то это означает, что вы не понимаете буддийского учения». Есть только две практики: уменьшение эгоистичного ума, устранение эгоистичного ума, потому что этот эгоистичный ум и омрачения являются источником всех ваших страданий. Все омрачения возникают из-за эгоистичного ума. Этот эгоистичный ум возникает из-за неведения, из-за представления, что есть некое прочное «я», которое, в действительности, таким образом не существует. Такого не существует. Когда мы отсюда смотрим на Луну, она выглядит растущей, потом выглядит как полная Луна, потом становится меньше. По-настоящему такой Луны нет. С самого начала она больше не становилась, полной не становилась, в конце меньше тоже не становится. Вы также думаете, что сначала я был маленьким, потом стал большим, а сейчас я старей. Это номинально. В действительности, вы не рождались, не становились старше, и вы не умираете. Это абсолютная реальность. Этого мы не понимаем. Мы начинаем говорить: «Я – русский, я – буддист, я – христианин», – и из-за этого начинают возникать религиозные конфликты. Вот так и в жизни мы говорим: «Мой, твой». Такого по-настоящему нет. Это понять нелегко, это теория пустоты. Все эти учения: о пустоте, о четырех благородных истинах предназначены для уничтожения эгоистичного ума. И основа эгоистичного ума – это неведение. Это первая практика.

Вторая практика – это увеличение ума, заботящегося о других. Для увеличения ума, заботящегося о других, существует учение по лоджонгу, по развитию бодхичитты. Все это необходимо для культивации ума, заботящегося о других. Далее геше Потова говорит, что тантра – это одно из ответвлений практики ума, заботящегося о других. Что касается ума, заботящегося о других, то, чтобы как можно скорее приносить благо другим живым существам, бодхисаттвы хотят достичь состояния будды очень быстро. С этой целью они

выполняют практику тантры. Поэтому геше Потова говорит, что тантра – это ответвление практики ума, заботящегося о других. Поэтому все Учение Будды, вся сутра и тантра, все это практикуется с двумя целями: это уменьшение эгоистичного ума и взращивание ума, заботящегося о других. Вся ваша практика, даже когда вы выполняете ежедневную практику, все это предназначено для уменьшения эгоистичного ума и для развития ума, заботящегося о других. Вам нужно делать упор на этих двух практиках.

И здесь, чтобы выполнять эти две практики эффективно, Атиша говорит, что вам нужно устранить все сомнения. У вас эти практики не являются эффективными, потому что вы не устранили все сомнения из своего ума, глубоко внутри в вашем уме остаются сомнения, из-за которых эти практики становятся неэффективными. Сколько бы вы ни говорили об уме, заботящемся о других, о любви и сострадании, глубоко внутри ваш эгоистичный ум говорит вам: «Без меня ты не сможешь прожить в сансаре. Все благодаря мне. Без меня ты давно был бы уже голодный, у тебя и квартиры бы не было. Я тебе сказал записать квартиру на свое имя. Сейчас посмотри, тогда ты сделал, как я сказал, сейчас у тебя личная квартира есть. Если бы меня не было, квартиры бы тоже не было». А вы думаете: «Конечно, это правильно». Но вы не видите далеко. Поэтому вы думаете: «Да-да-да, благодаря моему эго у меня есть личная квартира, личная машина, я никому это не отдам. Только я буду ими пользоваться». Это называется узким умом. Дальше этого вы не видите. По-настоящему, эта квартира – не ваша. Вы думаете, что она ваша, а по-настоящему она не ваша. Даже тело – это не ваше тело.

Это буддийская философия. Мы думаем, что это «мое» тело, но по-настоящему, это не ваше тело, просто мы так думаем. Это иллюзия. Сколько раньше было царей, которые думали: «Это моя земля». Они все умерли, а земля до сих пор существует. Все это не ваше, даже это тело вы взяли в аренду, вы платите кармические деньги за аренду этого тела. Когда деньги закончатся, тогда это тело скажет вам: «До свидания! Это больше не твое тело, уходи отсюда». И вы уйдете без ничего. Квартирой вы владеете по законам вашей страны, это просто бумага, и временно она работает. Потом закон поменяется, и все будет по-другому. Поэтому любые вещи, которые ваше эго называет «моими», – это иллюзия.

Ваш ум, заботящийся о других, что он делает? Он делает ваш объект счастья очень надежным. Из жизни в жизнь вы будете счастливы. Поэтому всегда слушайте ум, заботящийся о других. Эгоистичный ум не слушайте, он вас обманывает. С безначальных времен он обманывает вас, и в будущем тоже будет обманывать.

У нас в уме есть очень много сомнений. Все эти сомнения возникают из-за неправильного понимания учения. Первое сомнение – есть ли предыдущая жизнь? Может быть, ее нет. Существует ли следующая жизнь? Или, может быть, ее тоже нет. Потом сомнение – есть ли закон кармы? Вы думаете: «Я не вижу. Если есть, я должен видеть». Это тоже дурацкий ум, который сомневается в законе кармы. Если вы на сто процентов верите в закон кармы, то становитесь совсем другим человеком. Вы видите негативную карму как яд. Даже если я скажу вам: «Пожалуйста, кушайте этот яд», вы скажете: «Нет». Если вы хлеб уронили на землю, то даже если он очень вкусный, вы не будете его кушать. Вы скажете: «Нет, не хочу». Потому что вы знаете, что там есть бактерии. Из-за этого вы будете болеть, даже если это и очень вкусно. Даже если я вам скажу: «Пожалуйста, кушай, я дам тебе сто долларов», вы скажете: «Нет, спасибо». Потому что у вас нет сомнений, вы точно знаете, что там есть бактерии. Вы знаете: «Если я эти бактерии скушаю, то буду болеть. Я себе сделаю хуже». Поэтому вам нетрудно так поступить. Точно также можно верить в закон кармы, без сомнения. Поэтому Атиша говорит, что сомнения нужно отбросить.

Далее у вас есть сомнение относительно четырех благородных истин, относительно того, что такое сансара, что такое нирвана. В начале вы не знаете, что такое нирвана. Даже после того, как у вас появляется понимание, что такое нирвана, у вас возникает сомнение глубоко внутри, существует ли она? Может, она не существует. Если по-настоящему, без всяких сомнений вы поймете, что нирвана существует, что ее можно достичь, то тогда день и ночь вы будете стремиться к достижению такой нирваны. Потому что вы точно, без сомнений, поняли, что это настоящее счастье. В сансаре, что бы вы ни делали, вы проблемы не решаете. Скажите себе: «Я хочу отсюда выйти. Мне нужно лечить омрачения моего ума. Здоровый ум – как это хорошо! Я так хочу». Когда сомнения уйдут, это получится».

Таким образом, существует большое количество разных сомнений, и Атиша говорит, что если оставить все эти сомнения, то ваша практика станет эффективной.

А теперь, каким образом оставить все эти сомнения. Первый шаг по устранению своих сомнений – это напрямую получать учение от Духовного Наставника. Никогда не ограничивайтесь в получении учения от Духовного Наставника, получайте его снова и снова, и постепенно ваших сомнений будет становиться все меньше и меньше. Все сомнения в истинных положениях будут становиться все меньше и меньше. Все другого рода сомнения, например, что нечто ложное является настоящим объектом счастья, вы тоже устраните.

Итак, в первую очередь получайте учение. Второе – обдумывайте то учение, которое вы получили. И благодаря таким размышлениям ваши сомнения будут постепенно уменьшаться. Третье, Атиша говорил, что вам необходимо медитировать также для устранения сомнений. Выполнять аналитические медитации. Все свои усилия приложите к практике, то есть к практике уменьшения эгоистичного ума и к практике развития ума, заботящегося о других.

Итак, время закончилось. Время проходит очень быстро. Это означает, что вы по-настоящему начинаете понимать Учение Будды.

Ретрит – это внутренняя граница. Не выходите за рамки позитивного состояния ума. «Ретрит» в переводе с тибетского языка означает «граница». Что касается границ, то самое главное – это не внешняя граница, а внутренняя граница. Сейчас на три дня перестаньте думать о мирских делах. Мирским делам конца нет. Как борода: сколько ни брей, она все равно растет. Лучше не трогать, пусть растет. Три дня про бороду вообще не думайте. Мирские дела – это настоящая борода, конца им нет. Три дня поддерживайте только позитивный ум, ни о ком плохо не думайте, возвращайте ум, заботящийся о других. Нужно быть чувствительным к другим.

Думайте о том, как существа страдают в аду, в мире животных. Когда видите животных, думайте о том, как они страдают. Языка не знают, еды нет, паспорта нет, лекарства нет, как их жалко! Мы, люди, когда чуть-чуть возникают проблемы, сразу говорим: «Кошмар!» Животные каждый день страдают. Вы думайте так, что по сравнению с их страданиями мои страдания вообще ничтожны! Тогда ум станет спокойным. Зачем преувеличивать? Это паранойя. Ваше эго, когда становится больше, маленькие проблемы делает большими. Паранойя – это ненормальное состояние ума, потому что вы преувеличиваете свои проблемы. Потом вы говорите: «Кошмар, как жить?» Вещи, которых нужно бояться, вы не боитесь, а тех, которые не нужно бояться, вы слишком боитесь. Это называется паранойя, это ненормальное состояние ума. Нужно бояться принять яд, это – правда, вашему телу это навредит. Негативных состояний ума тоже нужно бояться, негативной кармы тоже нужно бояться. Это настоящий кошмар! Ада нужно бояться. Если мы там родимся, то это будет

настоящий кошмар! То, чего нужно бояться, вы не боитесь, это неправильно. Когда я боюсь ада, у меня ум становится спокойным. Поэтому правильный страх не мешает вашему спокойствию, а мирской страх сразу нарушает спокойствие вашего ума. Потому что это бесполезный страх. Поэтому некоторые буддийские мастера говорят, что страх полезен.