

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым, а также с шестью осознаниями. Первое и самое важное – это осознание себя человеком, страдающим от болезни омрачений. Мы не можем исцелиться от этой болезни с безначальных времен и по сей день. На нашей планете живет семь миллиардов людей, если вы проверите, то окажется, что все они страдают от болезни омрачений: богатые и бедные, имеющие власть и не имеющие. До тех пор, пока у них есть эта болезнь омрачений, у них есть проблемы.

Если вы бедны, то думаете: «У меня проблемы, потому что я беден». Но ваши проблемы не из-за того, что вы бедные, а из-за того, что ваш ум болен. Когда вы становитесь богатыми, у вас появляются другие проблемы, и вы считаете: «У меня появились проблемы из-за того, что я разбогател». Когда я учился в институте, у меня было очень мало денег, но я был счастлив. У меня было время, чтобы спокойно гулять, а сейчас нет времени даже нормально поесть. Если вы внимательно это исследуете, то поймете, что у вас возникают проблемы не из-за того, что вы разбогатели, а из-за того, что ваш ум болен – он страдает от болезни омрачений. Поэтому каждый раз, когда у вас возникают проблемы, и вы начинаете обвинять в этом какие-то внешние факторы, говорите себе: «Нет, мои проблемы не из-за этих внешних факторов. Самое главное – это то, что мой ум болен, именно из-за этого у меня все эти проблемы».

Когда ваш ум болен, тогда, если вы бедны – вы страдаете, если вы богаты, у вас возникают другие проблемы. С того момента, как вы сделаете свой ум хотя бы немного более здоровым, если вы бедны – вы все-равно будете счастливы, если вы богаты – вы будете еще счастливее. Это совершенно ясно, вы можете это увидеть. Поэтому вам, людям двадцать первого века, важно знать, что, если вы накопите слишком много – это не означает, что вы сделаете свою жизнь счастливой. Это создаст вам еще больше других проблем. Самое главное – это делать свой ум по чуть-чуть все более и более здоровым, тогда, где бы вы ни находились, куда бы ни отправились, кем бы ни были, вы будете счастливы.

Если вы не укротите свой ум, не сделаете его более здоровым, то, чтобы вы ни изменили, это не приведет к большим переменам в вашей жизни. Даже смена религии вам не поможет. Если раньше, произнося молитву, вы крестились, а теперь молитесь, сложив руки – это ничего не меняет, потому что ваш ум болен. До этого вы говорили, что христиане – самые лучшие, потом вы начали говорить, что буддисты – самые лучшие, но это не имеет никакого значения. Это все равно что раньше вы были фанатом одного футбольного клуба, а теперь стали фанатом другого футбольного клуба. Поэтому я хочу вам сказать, что я здесь не для того, чтобы обратить вас в буддизм, это вам ничем не поможет. Я здесь, чтобы помочь вам сделать ваш ум более здоровым. Это самое главное. Вы не должны как-то принадлежать мне, мне это не нужно, вы должны быть наставниками сами для себя. Будьте с этим очень осторожны.

Обратитесь к истории. В буддизме, в христианстве, в исламе часто главы старались сделать людей своими последователями, но это неправильно. Говорить, что это моя территория, это чья-то чужая территория, это территория христиан или буддистов – неверно. Не превращайте людей в своих рабов. Вам нужно понять, что в первую очередь вы – человек. Далее в буддизме говорится, что, то, что вы – человек, тоже не является вашей постоянной идентичностью. То, что вы – россияне, вторично, а то, что вы – буддист или христианин, еще более поверхностно. То, что вы – россияне, хотя бы подтверждается документом, паспортом, а что касается того, к какой религии вы принадлежите, то здесь у вас даже никакого удостоверения нет.

В буддизме говорится, что вы – человек до тех пор, пока имеете это ваше человеческое тело, а когда умираете и получаете другое тело, то вы уже не являетесь человеком, вы – живое существо. С безначальных времен и до сих пор вы являетесь живым существом и все время будете живым существом, вплоть до достижения состояния будды. В тот момент, когда вы станете буддой, вы станете пробужденным существом. Поэтому, когда однажды у Будды спросили: «Являетесь ли вы Богом?» – он ответил: «Нет». Тогда его спросили: «Вы ангел?» Будда тоже сказал: «Нет». Ему задавали много вопросов и на все Будда отвечал отрицательно. Тут задававший вопросы, подумал, что Будда не сможет отрицать, что является человеком, и спросил: «Человек ли вы?» Будда опять сказал: «Нет». Тогда тот спросил: «Кто же вы?» Будда ответил: «Я – пробужденное существо».

Человек, ангел и другие формы – это то, что свойственно существам во сне. В состоянии сна с безначальных времен и по сей день вы меняете свои тела и свою идентичность, а когда пробуждаетесь от сна сансары, начинаете понимать, что вы – просто пробужденное существо. Не существует никакой прочной идентичности. Это то, где возникают ваши омрачения. Поэтому не придерживайтесь такой прочной идентичности: «Я – человек, я – россиянин, я – буддист, я – мужчина», – из этого возникают омрачения. Из сильного самоотождествления, например, «я – женщина», развивается женский шовинизм. Если мужчины говорят: «Мы не хуже, чем женщины», – появляется мужской шовинизм. И те, и другие являются просто людьми, но из-за того, что они начинают выделять такую собственную идентичность, как мужчина или женщина, возникает конфликт. Это относится и к религии.

Религия предназначена для проповедования доброты. Если религия приводит к тому, что у людей возникает ненависть по отношению к друг другу, то у этой религии нет цели. Смена религии многого не изменит, самое главное – проведите внутренние изменения: поменяйте свой образ мышления, сделайте свой ум здоровым. Тогда, кто бы вас ни окружал, вы всех будете видеть хорошими. Если вы ничего не меняете внутри, то, какие бы внешние перемены вы ни произвели, это пустая трата времени, это ничего не изменит в вашей жизни.

Поэтому, когда вы получаете учение, ваша главная практика – приобрести немного более здоровый образ мышления, а примитивный, старый, негативный образ мышления вам нужно уменьшить. С этой целью я приезжаю сюда, а не для того, чтобы как-то изменить вашу идентичность. Если бы я мог изменить ваше самоотождествление с человека на пробужденное существо, тогда это было бы самым главным, ради чего я хотел бы передавать здесь учение. Я хотел бы поменять именно эту вашу идентичность, чтобы вы стали достоверным существом, как говорил Дигнага. Это означает, что такая идентичность, как живое существо, меняется на такую идентичность, как пробужденное существо. Вы достигаете полного пробуждения, не остается никакого неведения, вы становитесь безупречными, у вас нет никаких ошибок, поэтому вы – достоверное существо.

Вчера мы с вами начали рассматривать комментарии к четырем строкам, написанным Дигнагой, и перешли к моменту «Приносящий благо живым существам». Это я уже объяснил. Принесение блага живым существам – это великое сострадание. Будда длительное время осваивал великое сострадание. Поскольку это великое сострадание осваивалось с прочной основой, оно не зависит от повторных усилий и может развиваться до безграничности. В силу одного этого фактора Будда стал достоверным существом.

Второй фактор – здесь говорится «учитель». Есть два вида учителя: внешний и внутренний. Я – ваш внешний учитель. Моя главная цель – пробудить вашего внутреннего учителя. Сама система в буддизме направлена против рабства, т.е. на проведение революции в отношении рабства. Будда говорил, что вы должны стать наставниками сами для себя. Это анти-рабское утверждение. Вы все

с древних времен и по сей день являетесь рабами своих омрачений. Зачем вам нужны какие-то политические, религиозные лидеры, которые стали бы вашими диктаторами, а вы их рабами?! Это было бы неправильно. Поэтому Будда говорил: «Вы должны стать наставниками сами для себя, и я пробужду вашего внутреннего наставника». Это очень важно.

Система, созданная Буддой, полностью основана на великом сострадании, поэтому вся она ориентирована на принесение блага другим, в этой системе нет никакого эгоизма. Буддизм против обращения людей в буддизм. Поэтому Далай-лама, куда бы ни отправился, везде говорит, что, если вы христиане – оставайтесь хорошими христианами. Получайте буддийское учение и делайте себя хорошими христианами. Если вы станете хорошим человеком – это самое важное. Если вы чувствуете, что такая религия, как буддизм, вам подходит, у вас есть право выбирать то, что вы хотите.

Никогда не говорите: «Ты должен стать буддистом», – это обращение в свою веру. Каждый человек должен со своей стороны делать выбор, и вы можете выбирать то, что вы хотите. У вас есть право выбирать то, что вы хотите. Если ваш отец – буддист, это не означает, что вы должны становиться буддистом, у вас есть право выбрать любую религию. Поэтому в буддизме нет такого, что, если отец и мать – буддисты, а ребенок выбирает какую-то другую религию, то его называют плохим. У него есть право выбирать то, что он хочет. Здесь очень высока терпимость, это важно.

Далее. Кто является вашим внутренним духовным наставником? Ваша мудрость, напрямую познающая пустоту. Когда она пробуждается, тогда вы становитесь наставником самим себе, потому что с этого момента вы уже не совершаете ошибок. У вас есть глаз мудрости, так что вы уже не упадете. Того, кто обладает прямым постижением пустоты, называют арией, высшим существом. У арии есть третий глаз – это мудрость прямого постижения пустоты. Поэтому не думайте, что третий глаз – это то, что вы можете у себя открыть с помощью хирургической операции. Лобсанг Рампа в своей книге писал, что в Тибете делают надрез между бровями и прорезают третий глаз. Это вымысел.

Некоторые люди сидят в строгой позе, концентрируясь между бровями, и говорят: «Я хочу открыть в себе третий глаз». Это пустая трата времени. Другие отвечают: «Я пытаюсь увидеть ясный свет, иногда мой ясный свет белого цвета, иногда он синий, иногда – красный», – но это тоже бесполезное времяпрепровождение. Вы не можете увидеть свой ум, зрительное сознание не способно увидеть зрительное сознание. Нож не может разрезать сам себя. Это теория Прасангики Мадхьямаки.

В буддизме Прасангика Мадхьямака – это высшая теория, которая должна использоваться в практике тантры. У тантры нет какой-то особой теории, воззрение должно быть взято в Прасангике Мадхьямаке. Для того чтобы практиковать тантру, говорится, что, как минимум, вы должны обладать воззрением Читтаматры. Но самое лучшее воззрение – это Прасангика Мадхьямака. Поэтому, сколько бы вы ни пытались увидеть свой ум, вы не сможете этого сделать. Это все равно что, например, человек ничего не знает о науке, при этом трет два камня друг о друга и говорит, что пытается извлечь атомную энергию. Обладающий научными знаниями скажет, что это пустая трата времени. Атомная энергия – это тонкая энергия, ее нелегко получить. А ясный свет – это самый тонкий ум. Он очень сильный, но его просто так, через наблюдение, не найти.

Чтобы использовать наитончайшие частицы, необходимо умение, особая искусность. Точно так же и для того чтобы использовать ясный свет, наитончайший ум, существует много особых техник. Атомная энергия обладает невероятной мощностью, но, если вы не можете ее контролировать, она может быть опасной. В буддистской теории и в отношении материальных частиц, и в отношении ума говорится, что, чем они тоньше, тем более мощными они становятся. Поэтому, если вы не

можете их контролировать, это может быть опасно. В Японии недавно издали указ об отмене атомной энергии, потому что ее сложно контролировать.

Я хотел бы вам сказать, что, если вы будете пытаться практиковать ясный свет или иллюзорное тело, не имея хорошего фундамента, то станете странными. Вы итак достаточно странны, не делайте себя еще более странными. Я вижу, как некоторые буддисты раньше были нормальными, а теперь: глаза большие, в руках четки. Потом они говорят: «Работать не надо – это сансара, женщин не надо, ничего не надо». Если папа с мамой болеют, они не испытывают никаких чувств, потому что это – тоже сансара. Их поведение говорит о том, что они стали еще хуже. Я хотел бы, чтобы вы были нормальными, здоровыми существами.

Посмотрите на Его Святейшество Далай-ламу: он очень высоко реализован, но ведет себя просто. Он с большими глазами не сидит. Далай-лама скромный. Он не говорит: «Что-то я вижу там, а, божеств...». Это опасно. Если человек так делает, вы должны понимать, что он показывает вам неправильную дорогу, пытается вас обмануть. Он хочет, чтобы вы думали, что он особенный. Учитель должен быть скромным, как Далай-лама. Его Святейшество ко всем относится уважительно. Он не думает, как бы сделать людей своими учениками. Он задается вопросом: «Как я могу помочь этим людям? Они так много работают».

Я тоже так думаю. Вы много работали, прежде чем сюда прийти. Вы слушаете меня, чуть-чуть мне верите, и я думаю о том, что мне сказать, чтобы вам это принесло пользу в жизни. У меня нет таких мыслей: «О, я хочу, чтобы вы стали моей группой». Зачем мне это надо? Вы тоже будьте осторожно: в настоящее время людей, которые искренне хотят принести вам благо, очень мало. Я сейчас – российский буддист, я давно живу в России, поэтому говорю вам это не как тибетец, а как россиянин.

Вы тоже ведите себя, как очень простой человек, это важно. Не бросайте никаких своих дел. Вам нужно работать, но одновременно с этим делайте свой ум здоровым. Здесь важен баланс. Не становитесь слишком духовными – это не хорошо, это вам не подходит. Не говорите, что не надо смотреть телевизор или есть, потому что это сансара. Если пришло время смотреть телевизор, садитесь и смотрите, смеетесь, пейте чай. Это нормально. А когда приходит время медитировать, закрывайте двери и медитируйте.

Если вас спросят, чем вы занимаетесь, отвечайте, что просто отдыхаете или занимаетесь своими делами. Не нужно говорить, что вы медитируете, не рассказывайте о том, какие ощущения получаете. Духовная практика – это нечто личное. Это аналогично тому, как, если бы вас спросили: «Сколько у вас денег в банке?» Зачем отвечать, что у вас там сто тысяч рублей?! Это ваше личное дело. В Тибете, если кого-то спросят, каким практиками он занимается, он подумает: «Какой любопытный человек!» Поэтому, если вам задают такой вопрос, отвечайте: «Зачем тебе это надо знать? Я простой человек, простой практикой занимаюсь».

Вернемся к теме. Итак, мудрость, познающая пустоту, – это ваш внутренний духовный наставник. Будда долгое время осваивал этого внутреннего учителя, т.е. мудрость, познающую пустоту, и, поскольку ум Будды – это прочная основа, то эта мудрость, познающая пустоту, не зависит от повторных усилий и развивается до безграничности. Когда она развита до безграничности, то везде, где есть ум Будды, есть и мудрость, познающая пустоту. Для обычных людей это невозможно. Когда их ум видит относительные объекты, в этот момент у них нет мудрости прямого познания пустоты. Когда они имеют прямое постижение пустоты, тогда они не могут познавать относительные феномены. Поэтому мудрость, познающая пустоту, не может стать природой ума для тех, кто не является Буддой.

Таким образом, одно из качеств Будды заключается в том, что Будда познает все относительные феномены и одновременно с этим познает абсолютную природу всех феноменов. Поэтому мудрость познания пустоты никогда не отделяется от его ума и является природой его ума. Дигнага говорил, что все благие качества ума могут быть развиты до безграничности и могут стать природой ума. А все омрачения временны и не могут стать природой ума, потому что у них нет достоверной основы. Они основаны на ошибочном понимании, поэтому не могут развиваться безгранично. Это интересная буддийская наука, в вашей жизни она очень полезна.

Великое сострадание и мудрость прямого познания пустоты Будда осваивал в течение длительного времени. Какого результата он достиг, говорится в третьей строке: «Ушедший за пределы печали». То есть, он вышел за рамки страданий, поскольку не осталось причин страданий. Коренная причина всех наших страданий – это неведение. Из-за неведения возникает эгоистичный ум. Из эгоистичного ума появляется привязанность, гнев, зависть и все прочие омрачения, и они кипят, как вода.

Когда вы обретаете мудрость прямого познания пустоты, исчезает корень всех омрачений – неведение, которое цепляется за вас как за прочного, самосущего. Сейчас, если перед лицом большого количества людей кто-то называет вас вором, вы возмущаетесь: «Как же так, я ничего не крал, почему меня называют вором?» Вы показываете на свою грудь: «Это меня называют вором?!» – но это не вы, это ваша грудь. Или вы, указывая на свою голову, говорите: «Так называют меня?!» – но это тоже не вы, это ваша голова. А где же это «я»? Это голова, это грудь, это руки, ноги, внутри – сердце, печень, почки, но где же это прочное «я», про которое вы думаете: «Я иду, я сижу, они смотрят на меня»? Такое «я» – это иллюзия. «Я сижу, на меня плохо смотрят, они обо мне плохо думают», – такого «я» нет. Раньше не было, сейчас нет, и никогда не будет.

Номинальное взаимозависимое «я» существует, но прочного «я» нет. Это то, что называется неведением. Из-за цепляния за то, что существует такое прочное «я», возникает эгоизм. Из него появляется привязанность, гнев. Если кто-то говорит вам что-то немного приятное, возникает привязанность к этому человеку, а если кто-то вас критикует – рождается гнев. Если у кого-то что-то есть, а у вас этого нет – появляется зависть. Все связано с этим эгоистичным умом, все омрачения возникают из него. Этот эгоистичный ум, эта привязанность к «я» возникают из-за цепляния за «я» как за истинно существующее. Когда вы это устранили, когда немного пошатнете эгоистичный ум – все дерево сансары также пошатнется. Если вы его немного подрубите, оно станет слабым. Поэтому учение по теории пустоты, по Праджняпарамите – это высшее учение.

Будда говорил: «Ананда, один человек сто калп практиковал щедрость. Он раздавал пищу, помогал людям день и ночь, а другой человек получал учение по Праджняпарамите короткое время. Кто из них накопил большие заслуги?» Ананда ответил, что второй человек, и Будда подтвердил, что это правда. Сколько бы ни практиковал щедрость первый человек, она хоть и принесет ему накопление заслуг, но не сможет содрогнуть корень сансары. Второй человек в течение нескольких мгновений получал учение по Праджняпарамите, и, может быть, даже не понял смысла этого учения, но оно оставило отпечаток пустоты в его уме. Однажды он поймет смысл того, о чем слышал.

Когда вы слушаете учение, у вас появляется отпечаток. Если у вас богатые отпечатки, то, слушая учение в следующий раз, вы понимаете его глубже. Поэтому, каждое слушание учения – это большое внутреннее богатство. Однажды учение, которое вы слушали раньше, станет корнем вашей реализации. В Тибете высокие мастера, геше, которым уже по восемьдесят лет, когда слышат, что Далай-лама дает учения, идут на них. Они слушают даже простое учение о драгоценной человеческой жизни. Когда эти геше возвращаются обратно, на вопрос: «Что нового вы услышали?» – они отвечают: «Нового я ничего не услышал, но я еще глубже понял то, что слышал раньше».

Таким образом, если жители России будут понимать учение именно так, постепенно все глубже и глубже, тогда буддизм пустит крепкие корни в России. Некоторые учителя говорят: «Теория не обязательна, просто медитируйте – и достигнете реализации». Они приводят такую аналогию: если вы хотите научиться ездить на велосипеде, не нужно изучать теорию, просто пробуйте снова и снова – и вы поедете. Но это неправильный пример. Это ложное учение. Это все равно что в научных исследованиях сказать: «Теория не нужна, просто занимайся». Так у вас ничего не получится. В любой области необходима теория, и она должна быть подлинной. Только практикуя на основе подлинной теории, вы достигнете результата.

Если бы медитация была такой же простой, как езда на велосипеде, тогда не нужно было бы изучать теорию. Однако, даже чтобы вести автомобиль, необходимо учиться, нужно знать сигналы, знаки, без этого вы попадете в аварию. Водить автомобиль не трудно, но, если вы никогда этого не делали, то как, не изучая теорию, вы сможете достичь результата?! В бизнесе то же самое – необходима подлинная теория. Что касается развития ума: то, чем вы в прошлом никогда не занимались, для вас должно осуществляться на основе совершенно подлинной теории.

Вернемся к теме. Будда говорил, что у того, кто получал учение по Праджняпарамите, однажды эти отпечатки проявятся, и он освободится от сансары. Получая учение по Праджняпарамите, человек накапливает высокие заслуги. Итак, благодаря тому, что вы длительное время осваиваете метод и мудрость, вы освобождаетесь от страданий и причин страданий и выходите за пределы печали. В третьей строке говорится: «Ушедший за пределы печали Защитник». «Ушедший за пределы печали» – это нирвана. «Защитник» означает: «Будда, когда Вы вышли за пределы печали, достигли безупречного счастья, Вы не остались пребывать в этом состоянии. Ваше великое сострадание не позволяет Вам просто отдыхать там, как матери великое сострадание не позволяет крепко спать».

Во время сна, чуть услышав, как ребенок плачет, мать сразу же просыпается и делает что-то для ребенка. Точно так же у Будды очень сильно сострадание ко всем живым существам, и он ни одного мгновения не пребывает в состоянии нирваны, а эманурует большое количество разных тел и приносит благо живым существам. Как Будда приносит благо живым существам? Дигнага говорил, что Будда защищает живых существ. Как он это делает? Здесь не говорится, что Будда защищает живых существ от временных страданий. Дигнага сказал: «Вы защищаете живых существ, даруя им учение по четырем благородным истинам». Вы видите, что Дигнага не говорил: «Будда, Вы защищаете живых существ, даруя им посвящения», – или: «Будда, Вы защищаете живых существ, касаясь ваджрой их головы».

Мы, все тибетские мастера, являемся последователями таких великих мастеров, как Дигнага, Нагарджуна, Чандракирти, полностью сохранивших целостное учение Будды. Поэтому в Тибете нет такого явления, как какой-то новый тибетский буддизм. Мы являемся последователями великих мастеров монастыря Наланда. Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит, что тибетский буддизм – это традиция монастыря Наланда.

Таким образом, нет никакого отдельного нингмапинского, кагьюпинского, гелугпинского или сакьяпинского буддизма. Те, кто знают настоящую философию, – одинаковы. Поэтому во всех школах, будь то Нингма, Кагью, Сакья или Гелуг, настоящее воззрение – это Прасангика Мадхьямака. Есть четыре класса тантры – крия, чарья, йога, махаануттарайога-тантра. Но для всех школ высшая тантра – это махаануттарайога-тантра. В Тибете те, кто по-настоящему правильно понимают буддизм, – одинаковы.

Настоящий позвоночник буддизма – это учение по четырем благородным истинам. Поэтому Дигнага говорил: «Будда, Вы защищаете живых существ, указывая им учение по четырем благородным истинам». Это относится ко всем четырем традициям тибетского буддизма: если вы хотите защищать живых существ и помогать им, в первую очередь передавайте учение по четырем благородным истинам. Далее, на этой основе, давайте учение по бодхичитте и лоджонгу, тренировке ума. Сделайте так, чтобы у людей появилось сильное сострадание. Затем передавайте учение по мудрости, Праджняпарамите.

Позже даруйте посвящения и позвольте им практиковать тантру. В первую очередь необходимо практиковать союз ясности и глубинности – йогу божества. Это проявление пустоты, это практика мудрости, познающей пустоту. Мудрость, познающая пустоту, является в облике божества. Не думайте, что вы являетесь неким прочным божеством. Из сферы пустоты вы появляетесь в облике божества и исчезаете также в сфере пустоты. Если у вас есть сильное постижение пустоты, вы можете даже пройти сквозь стену.

В Тибете есть монастырь Гоман. «Гоман» означает «монастырь с множеством дверей». Почему этот монастырь так называется? В этом монастыре было большое количество высоких мастеров, имевших прямое постижение пустоты. Раньше тибетцы в монастырях учились философии и одновременно медитации. Им не нужно было идти медитировать в горы, они могли делать это дома. Сейчас монастыри стали чуть хуже. Раньше у монахов почти ничего не было: немного цампы, дома только книги. В течение дня они слушали учение, читали, думали, медитировали. Это происходило из дня в день, и в результате они напрямую понимали пустоту. Монахи не сидели в горах, они медитировали в монастыре и достигали реализаций.

Итак, монахи собирались в этом монастыре и вместе молились. Выход из монастыря был только один. Когда заканчивалась молитва, некоторые выходили через эти ворота, а другие, которые обладали высокими реализациями, просто проходили сквозь стены. Когда на этих монахов кто-то смотрел с горы, складывалось впечатление, что в этом монастыре много дверей. В прошлые времена мы имели таких великих мастеров, такую великую традицию, сейчас она приходит в упадок даже в тибетском обществе. Я слышал от своего Духовного Наставника, что в Тибете даже диспуты были как аналитические медитации. Сейчас мой Учитель говорит, что учение находится в упадке. Во время диспутов люди говорят: «Я выиграл, он проиграл». Это неправильно, раньше такого не было. Сейчас время упадка, люди становятся все хуже и хуже.

Мой учитель рассказывал такую историю. В прошлом один монгольский геше, закончив диспут, отправился домой. Он хотел открыть дверь и вставил ключ в замочную скважину. В это время он обдумывал тему, которая была затронута на диспуте. Он спонтанно начал аналитическую медитацию: что сказал его оппонент, что он сам ответил. Он обдумывал теорию взаимозависимости. Так он простоял всю ночь перед дверью. Когда занимаешься диспутом, ум однонаправленно туда уходит, это как медитация. Утром люди, увидев его, спросили: «Что ты делаешь?» Геше ответил: «Я ничего не делаю». Он не заметил, что находился в медитации. Это настоящая глубинная медитация, как Сутра сердца, глубинная Праджняпарамита. Просто так сидеть, ни о чем не думать – это не медитация.

Вернемся к теме. В четвертой строке говорится: «Вам я поклоняюсь». Это означает: «Тому, кто приносит благо живым существам, кто не просто избавил свой ум от омрачений, кто также реализовал весь свой благой потенциал ума, практикующему посредством практики метода и мудрости, достигшему безупречного состояния ума, вышедшему за пределы печали. Но вы не остались в этом умиротворении, из сострадания Вы приносите благо живым существам, защищаете живых существ, указывая учение по четырем благородным

истинам, Вам, Будда, я поклоняюсь». Размышляя об этих четырех строках, вы подумаете: «Как мне повезло встретить такого Учителя».

Когда я медитировал в горах, у меня была чашка чая, вокруг никого не было, я пил чай, и думал над этими четырьмя строками, которые написал Дигнага. Потом я даже перестал замечать, что у меня в руках чай, потому что моя медитация становилась все глубже и глубже. Аналогично люди, которые сидят и думают: «Он меня так назвал, она меня так назвала», – тоже медитируют, только это медитация на гнев. Потом у них появляются реализация гнева – лицо становится красным, из головы идет дым.

Вам надо заниматься настоящей медитацией, с сильной верой в Будду: «Он такой добрый, много калып из великого сострадания он думал только о благе других. В моем уме только «я-я-я», а у Будды даже капли «я» нет. Он думал только о благе других. Это стало природой его ума. Поэтому там, где есть ум Будды, всегда есть забота о других больше, чем о себе. Такой доброты нет ни у кого, даже у моей мамы. Только у Будды она есть. Поэтому, если я на него положусь, невозможно, чтобы он меня обманул». Думая так, вы будете верить еще сильнее.

Когда я размышлял над этим, мои глаза наполнялись слезами. Появлялась сильная вера в Будду, но не фанатичная: «Вы – Будда, а я – буддист», – а основанная на ясном понимании: «Вы заботитесь о других больше, чем о себе. Вы реализовали весь свой потенциал. Вы непрерывно думаете о принесении блага всем живым существам. Если не в Вас мне принимать прибежище, то в ком же тогда? С этого момента, что бы вы ни сказали, я буду принимать это всерьез, в Ваших словах нет ошибок». После этого все то, что говорил Будда, для меня очень важно. Если Будда говорил, что существует ад, значит, это так и есть. Даже если я не вижу ада, я всё равно соглашусь с тем, что он есть.

Когда много ученых вместе что-то открывают, они не говорят чепуху, потому что основываются на причине. Поэтому я верю ученым. Если они говорят, что есть такой-то опасный вирус, я думаю: «Да-да. Я этот вирус не видел, но я боюсь его». Я не говорю: «О, это закон ученых, я не верю», – иначе я был бы дураком. Что касается научных открытий в отношении всевозможных опасных вирусов – я принимаю это и проявляю осторожность. Я не говорю, что я – религиозный человек, поэтому я атеист науки. Это глупо. Если вы говорите: «Я – ученый, я – атеист религии» – это тоже неправильно. Факты очень важны. Поэтому, когда вы понимаете то, что Будда – это достоверное существо, каждое его слово становится для вас важным.

Будда говорил не только о существовании ада, но и о том, что есть рай, чистая земля. Поэтому вы можете поверить, что чистая земля существует, и, являясь людьми, вы можете создать причины для рождения там. Если вы будете знать, как создавать причины рождения в чистой земле, то для вас, как людей, это будет высокое достижение. В коренном тексте «Лама Чопа», который составил Панчен-лама, основываясь на сущностных наставлениях линии Венсапы, традиции Ламы Цонкапы, говорится: «Если вдруг вы не достигнете реализации до смерти, то в момент смерти пусть у вас получится перенести ваше сознание с помощью пяти сил в чистую землю».

У вас должно быть два плана. Первый – план А – достичь реализаций в этой жизни. Для этого вам в первую очередь необходимо обрести реализацию шаматхи, иначе вы не сможете достичь других реализаций. Сейчас я говорю о реализациях, возникающих на основе медитаций, а не о тех реализациях, которые возникают на основе слушания или размышления об учении, поскольку это непрочные реализации. Итак, крайне необходима шаматха. С помощью концентрации высокого уровня вы обретаете реализацию отречения, бодхичитты, мудрости, познающей пустоту, после этого – в практике тантры. Тогда это

будут по-настоящему подлинными реализации. Если этого не произойдет, то в момент смерти у вас есть план Б.

План Б состоит в том, чтобы посредством пяти сил перенести свое сознание в момент смерти в чистую землю. В коренных текстах говорится: «Как только вы родитесь в чистой земле, то, хотя вы и не освободитесь от сансары, вы уже будете не в сансаре. Потому что, переродившись в чистой земле, вам уже не нужно будет возвращаться в сансару». Вы можете подумать: «Что же это означает – не свободен от сансары, но при этом не в сансаре?» Приведу пример. Если человек находится в тюрьме, он не свободен от тюрьмы. Но если его друг внесет за него залог и заберет его из тюрьмы, то этот человек не будет свободен от тюрьмы, но при этом не будет в ней находиться. У него также есть шанс полностью освободиться от тюрьмы с помощью хорошего адвоката.

Аналогично, если вы находитесь в сансаре, очень трудно освободиться от нее, потому что здесь много всего сложного. Но если посредством практики пяти сил вы перерождаетесь в чистой земле, там у вас остается только одно занятие – медитация, получение учения и практика Дхармы. Вам не нужно готовить пищу, потому что, что бы вы ни пожелали съесть, это будет возникать на деревьях, исполняющих желания. Вам не нужно будет мыть посуду и стирать одежду. Какую бы одежду вы ни захотели, она также появится на деревьях, исполняющих желания, а старая одежда просто исчезнет. Вы ее выбрасываете, и она исчезает. Земля настолько мягкая, что, даже если вы ложитесь спать на землю, это все равно что вы ложитесь на матрас. Там вы можете получать учение напрямую от Манджушри, Ваджрайогини, Тары. Также в чистой земле нет никакого деления на мое и чужое, поскольку всё принадлежит всем.

В чистой земле реализована настоящая теория коммунизма. Россияне были первыми коммунистами, но настоящий коммунизм – в чистой земле. В российском коммунизме была одна ошибка: говорилось, что все должны быть одинаковыми. Поэтому коммунисты всех сделали одинаково бедными, а в действительности нужно сделать так, чтобы все стали богатыми. Это было бы хорошо. Также эта теория коммунизма применялась с неправильными средствами: посредством насилия, агрессии и подавления. Такое не может продлиться слишком долго.

Если вы хотите настоящего коммунизма, чтобы все принадлежало всем, то это то, чего можно добиться посредством образования. Благодаря получению высшего образования люди понимают: «Я один человек. На дереве много фруктов. Всем их можно есть». Если полить корень дерева – все листья будут зелеными. Капиталисты же говорят: «Самое главное – мой лист. Мой лист просит воды». Чуть лист позеленеет, они сразу хвастаются: «Смотри – мой лист зеленее твоего. У тебя лист стал совсем сухим». Когда корень высыхает, все листья становятся сухими. Это называется капитализмом. Если все люди будут поливают корень, то не нужно будет увлажнять каждый лист в отдельности, все листья станут зелеными. Поэтому, коммунизм – это лучшая система, но люди неправильно ее понимали, из-за этого им не удалось добиться успеха. Настоящий коммунизм – в чистой земле. Российские коммунистические лидеры должны там переродиться. Я шучу.

Для того чтобы переродиться в чистой земле, вам нужно практиковать пять сил. В повседневной жизни создавайте эти пять сил, практикуйте их, тогда в момент смерти у вас будет хороший шанс переродиться в чистой земле. Переродитесь вы в следующей жизни в чистой земле или нет, зависит от того, какую причину вы создадите. Если вы не создадите полную причину, то не сможете родиться в чистой земле. Если вы все время произносите «хик», даже если у вас на макушке есть отверстие, это не означает, что вы обязательно переродитесь в чистой земле. «Хик» и отверстие на макушке относятся к вторичной пхове, а

главная пхова – это пхова пяти сил, которую объясняли мастера Кадампы. Она должна быть в качестве фундамента.

Если вы объедините эти пять сил с пховой йогой ветра, которая объясняется в тантрах, то ваша пхова станет очень мощной. Без пяти сил, без какой-либо силы мотивации, с эгоистичным умом, «я-я-я», сколько бы вы ни произносили «хик-хик-хик» – ничего полезного из этого не выйдет. Если вы будете практиковать пхову, не зная правильно всех процессов энергии ветра в вашем организме, то это может уменьшить ваш жизненный срок. Поэтому в первую очередь сделайте основной упор на пяти силах, здесь нет никакой связи с энергией ветра, это полностью относится к состоянию ума, к силе ума.

Чтобы практиковать пять сил, в первую очередь вам необходимо знать, что они собой представляют, и далее, как их практиковать в повседневной жизни и в момент смерти. Как вы тренируетесь в повседневной жизни, точно такую же практику вам нужно выполнить в момент смерти, но есть небольшое отличие в визуализации. В этот раз я приехал к вам, чтобы передать учение по практике пховы. Вам нужно практиковать ее постоянно. В этом случае, даже если вы не переродитесь в чистой земле в следующей жизни, у вас будет хороший шанс переродиться там через одну жизнь, или, как минимум, в рамках семи жизней вы точно должны переродиться в чистой земле. Это было бы очень хорошо.

Вам нужно понимать, что родиться в чистой земле нелегко, для этого вам нужно создать много причин. Например, Америка – это не чистая земля, но, даже если вы хотите туда поехать, одной лишь визы будет недостаточно. Вам также нужны деньги, билет на самолет, знакомые в Америке. Если все эти факторы стекаются вместе, тогда вы можете поехать в Америку просто как турист. Точно так же в Тибете те, кто искренне практиковал и хорошо подготовился к смерти, в момент смерти чувствуют себя туристами. Они без всякой паники со счастливым состоянием ума отправляются в следующую жизнь в чистую землю.

Я наблюдал такой случай, когда медитировал в горах Дхарамсалы. Один из моих друзей, медитировавший рядом со мной, однажды сказал, что завтра его здесь не будет. Я подумал, куда же он хочет уехать. Он не говорил, что куда-то поедет. Он просто сказал: «Меня здесь не будет». Он попрощался со всеми: «До свидания, хорошо проводите время. Правильно практикуйте. Не тратьте впустую драгоценную человеческую жизнь», – а на следующее утро мои друзья сказали, что он ушел из жизни. Так он в позе медитации ушел из этой жизни в следующую жизнь с очень спокойным умом. Таким образом, если вы правильно подготовились к смерти, смерть для вас не будет кошмаром. Это все равно что вернуться в дом своих родителей.

В Америке многие доктора говорят, что те люди, которые не верят в будущую жизнь, в момент смерти начинают паниковать: «Что, если есть жизнь после смерти, а я совсем не готов?» У них возникает гнев, стресс, и они в таком состоянии умирают. Люди, которые верят в будущие жизни, которые готовились, во время смерти спокойны. Тибетские ламы в американских больницах, когда им говорили, что у них рак, отвечали: «Спасибо большое, сейчас я знаю, что скоро умру». Они спокойно сидят, шутят. В момент смерти они не переживают и счастливо уходят. Поэтому врачи, которые это видят, говорят: «Лучше мы будем верить в будущие жизни, даже если не видим их, тогда мы умрем спокойно». Это тоже разумный подход.

Далай-лама говорил: «Если вы верите в то, что есть будущая жизнь, в случае, если будущей жизни нет, это не будет кошмаром». Вы просто подумаете: «Я умираю, там дальше ничего нет, все закончилось». Когда вы считаете, что будущей жизни нет, поэтому никак к ней не готовитесь, а будущая жизнь для вас настанет, тогда это кошмар. В Санкт-Петербурге зимой

очень холодно. Люди, приехавшие из другой страны летом, говорят: «Как тепло». Они сидят, отдыхают, ничего не готовят. Даже если им скажут: «Нужно готовиться к зиме», – они ответят: «Нет. Какая зима? Посмотри вокруг, где здесь зима? Здесь лето, такая хорошая погода, солнце светит даже вечером. Так будет всегда». Большинство из нас так думает. Но так всегда не будет. Когда придет зима, у нас ничего не будет готово, не будет никакой теплой одежды, добротного дома, еды. Вот это кошмар.

Поэтому лучше верить в то, что будущая жизнь есть. В этом одни лишь преимущества. И лучше верить в то, что есть чистая земля: «Вдруг попаду, как будет хорошо. А если чистой земли нет, то это не важно». Если аферисты говорят о чем-то нереалистичном, вы легко в это верите, но это очень опасно. Вы можете потерять все свои деньги из-за иллюзорного результата. Что касается чистой земли, то я не говорю вам: «Отдайте все свои деньги, тогда вы попадете в чистую землю». Если бы я так говорил, это было бы опасно, тогда мне лучше не верить. Если я вам скажу: «У меня есть билет в чистую землю. Кто хочет туда попасть, принесите мне десять тысяч долларов, и я отдам его вам», – тогда вы можете думать, что Геше Тинлей хочет заработать деньги. В этом случае не стоит мне верить. Но я так не говорю. В чистую землю при помощи денег не попасть. Вам нужно готовить ваш ум. Но только чистого ума также недостаточно, нужны еще пять сил.

Теперь о том, как вам выполнять практику в повседневной жизни. В первую очередь нужно медитировать о процессе смерти. Сначала прочитайте ежедневную молитву, ту, что мы читали в начале лекции, и, когда дойдете до начитывания мантр, сядьте в позу медитации и подумайте об аспектах смерти. В этой медитации вы визуализируете аспекты смерти. Однажды такое на самом деле произойдет. Почувствуйте, что вы лежите. Ваше тело становится слабее и слабее. Глаза уже не видят, как полагается, уши плохо слышат. Вы не можете есть, не можете стоять. Вас окружают люди, глаза которых наполнены слезами. Они утешают вас, говорят какие-то мягкие слова, что все будет нормально, что вы поправитесь. Доктор говорит вам: «Теперь не нужно принимать лекарства». В этот момент вам важно понять, что это признак того, что вы умираете. Некоторые люди этого не понимают, думая: «Раз мне сказали не есть лекарства, наверное, мне становится лучше». На самом деле им говорят не есть лекарства, потому что в них уже нет смысла.

Итак, визуализируете эти аспекты. Постепенно представляйте, как четыре элемента растворяются в вашем уме. Вы перестаете слышать, перестаете видеть. Когда элемент ветра растворяется в уме, прекращается ваше дыхание. С точки зрения науки – это момент вашей смерти. Но это все еще не смерть. Далее ваш ум становится все тоньше и тоньше. Это объясняется в тантрах. У вас появляется белая видимость, красная видимость, черная видимость, а после этого – ясный свет. Ваш ум растворяется и сводится к наитончайшему состоянию. Это самая последняя стадия, после этого вы отделяетесь и переходите из этой жизни в следующую. Это медитация на аспекты умирания.

Далее, после аспектов смерти первая сила – это сила намерения. Если вы порождаете сильное намерение родиться в чистой земле Ваджрайогини, это становится одной из причин для рождения в чистой земле. Намерение – это все равно что вы обращаете свой ум в направлении чистой земли. Чтобы породить чистое намерение родиться в чистой земле, важно знать каковы качества чистой земли. Основываясь на коренных текстах, вам нужно знать, что представляют собой разные чистые земли. Среди них вам нужно выбрать какую-то одну. Я бы рекомендовал вам чистую землю Ваджрайогини.

Вам нужно породить намерение родиться в одной конкретной чистой земле, тогда это будет эффективно. Если один день вы порождаете намерение родиться в чистой земле Ваджрайогини, в следующий раз порождаете намерение родиться в чистой земле Тушите, на

третий день – в чистой земле Будды Амиабхи, а на четвертый – в чистой земле Ваджрапани, ваш ум будет колебаться между этими чистыми землями, и вы не сможете как полагается создать причины своего рождения даже в одной чистой земле.

Когда буддизм начал распространяться в Тибете, тибетцы допускали определенную ошибку, о которой говорили в тот момент индийские мастера. Куда бы ни приходил буддизм, в Россию, в Санкт-Петербург, в Москву: везде существовала такая ошибка. Люди искали быстрый, легкий путь стать буддой. Когда Атиша приехал в Тибет, люди стали его просить передать медитации на ясный свет, шесть йог Наропы. Атиша отвечал, что сначала должны идти фундаментальные практики, такие как карма, чтобы создать прочный фундамент. В Тибете люди любили множество посвящений, так же, как и вы сейчас. Они выполняли практику большого количества разных божеств. Индийские мастера, махасиддхи, на это говорили: «Вы, тибетцы, практикуете сотни различных божеств и начитываете сотни разных мантр, но не достигаете реализации даже одного божества. А мы, индийцы, практикуем одно божество, начитываем одну конкретную мантру и достигаем реализации сотен божеств». Это очень важно.

Когда я в первый раз приехал в Санкт-Петербург, один человек попросил меня передать мантру. Я спросил, какую именно. Он назвал такую мантру, о которой я и не слышал. На самом деле нет таких секретных мантр, которых другие не знают, а только вы, поэтому, читая ее, вы станете сильными. Мантра Авалокитешвары «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» – это очень могущественная мантра, которая помогает развивать любовь и сострадание. И высокие мастера, и простые тибетцы читают эту мантру. Поэтому, если вы практикуете множество различных божеств, стремитесь родиться в различных чистых землях, выполняете разные практики пховы, вы не достигните никакого результата.

Брюс Ли говорил: «Я не боюсь, если на меня обрушиваются сотни разных ударов, но я боюсь, когда удар постоянно наносится в одно и то же место». Ваши омрачения говорят то же самое: «Мы не боимся, если вы выполняете множество разных практик». Каждый день вы выполняете различные практики – немного тантры, чуть-чуть того, чуть-чуть сего. Ваши омрачения поддерживают вас: «Правильно, еще позанимайся шестью йогами Наропы. Потом займись Махамудрой, а еще лучше – Дзогчен. Ты великий йог. Тебе не нужны простые практики». Этого ваши омрачения не боятся – так вы еще больше подпитываете их. Вы начинаете говорить, что вы – йог, божество, ваше эго тоже становится йогом и божеством.

Если вы постоянно выполняете какую-то одну практику, ваше эго начнет бояться. Признаком этого будет то, что оно скажет вам: «Зачем ты каждый день выполняешь одну и ту же практику? Расслабься. Позанимайся еще какой-нибудь другой...». Омрачения боятся того же, что и Брюс Ли: множества одинаковых ударов в одно и то же место. От этого омрачениям становится больно, им не нравится, что вы делаете, поэтому они и говорят, чтобы вы позанимались какой-нибудь другой практикой, а эту оставили. Поэтому вам нужно думать: «Я каждый день буду заниматься этой практикой, раз это не нравится моим омрачениям».

Если капли воды постоянно падают в одно и то же место, со временем они могут пробить насквозь даже камень. Поэтому выберете какую-то одну чистую землю. Если это Ваджрайогини, то только чистая земля Ваджрайогини. Купите изображение Ваджрайогини и каждый раз, когда вы смотрите на него, обращайтесь к ней с просьбой: «Ваджрайогини, пожалуйста, заберите меня в вашу чистую землю, я устал в сансаре». Вам нужно почувствовать, что Ваджрайогини – это ваша мать, тогда связь будет сильнее. Многие жизни

она была вашей матерью. Она видит вас как своего сына или дочь. Это первая сила – сила намерения родиться в чистой земле.

Чтобы проверить ваш ум, к вам во сне могут прийти другие божества. Если они скажут, что заберут вас в какую-то другую чистую землю, отвечайте: «Нет, я хотел бы попасть в чистую землю Ваджрайогини». Если вы определились с чистой землей, то говорите: «Только туда». Я поступаю именно так. Важно идти в одном направлении. Человеческому уму не хватает однонаправленности. Сначала у него есть какое-то направление, потом он что-то слышит другое и начинает метаться как собака: где увидит кусок мяса, туда и идет, – и в конце концов попадает в ловушку.

Вы должны быть как снежный лев. Он даже не посмотрит на лежащие где-то мясо и кости. У него есть цель пойти на определенную гору, и он однонаправленно туда идет. Когда он туда попадет, все его желания сами собой исполнятся. Вот так вам нужно двигаться. Всегда помните о снежном льве – у него есть только одно направление. Он не смотрит по бокам, идет только вперед к своей цели. Это очень важно. Вначале исследуйте, но после того, как вы приняли решение, идите только в этом направлении.

Не меняйте традиции, не переходите от одной к другой. Если в этой традиции есть полное учение – следуйте только ей. Если вас лечат пять докторов, если все они пропишут вам разные лекарства, и вы будете принимать их, то, вместо того, чтобы поправиться, вам станет хуже. Поэтому среди этих пяти докторов вы должны выбрать одного, главного. Коренной учитель – это как главный врач. Он действует однонаправленно. Это мой вам совет. Слушайте советы коренного учителя. Пройдите его полный курс. Он должен действовать ради вашего блага. Вам нужен учитель, заботящийся о вас больше, чем о себе. Он может вас ругать ради вашего блага, но никогда не должен этого делать из эгоистичного ума. Также он должен обладать полными знаниями по сутре и тантре и сам заниматься практикой. Он должен вас любить больше, чем себя. Вот такой учитель, даже если он не высокорезализованный, будет вам полезен. Тогда, если вы станете постоянно принимать его лекарства, у вас обязательно будет прогресс. Поэтому однонаправленность очень важна.

Если вы постоянно переходите из одного места в другое, то не достигните никаких результатов, в особенности, если вы будете заниматься какими-то странными нью-эйджевскими медитациями. От этого ваш ум будет становиться только хуже. Поэтому важна сила намерения – если вы породили какое-то намерение, сохраняйте только его. Первое, самое лучшее, намерение – это намерение стать буддой ради блага всех живых существ. Думайте так: «В настоящий момент мне нелегко стать буддой, поэтому самое лучшее – это переродиться в чистой земле, где я достигну состояния будды гораздо быстрее. Ради блага живых существ я хотел бы родиться в чистой земле». Это правильное намерение. Если с таким намерением вы будете практиковать пхову, она будет очень полезной.

Чтобы взрастить силу намерения, в первую очередь для вас важно найти изображение Ваджрайогини. Каждый раз, смотря на него, обращайтесь с просьбой: «Мама Ваджрайогини, пожалуйста, заберите меня в вашу чистую землю. Я создам полную причину для этого». Если вы создадите половину причин, то, что касается другой половины, Ваджрайогини их уже давно создала. У вас есть пятьдесят процентов акций, но вы об этом еще не знаете. Сейчас вам нужно самим что-то сделать, тогда вы получите результат. Мой Духовный Наставник говорил, что все будды создали чистые земли для всех живых существ, поэтому у всех живых существ есть пятьдесят процентов права родиться там. Будды создали это давно, много миллионов лет назад, но мы еще не создали свои пятьдесят процентов, поэтому до сих пор не попали в чистую землю. Если вы со своей стороны создадите пятьдесят процентов причин, то сможете родиться в чистой земле.