

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум. Чтобы укротить свой ум, нужно знать базовую философию. Базовая философия – это распознавание своих страданий. С грубыми страданиями трудности нет, вы их знаете. В буддизме говорится, что третий уровень страданий – всепроникающее страдание – распознать очень трудно. Если вы распознаете всепроникающее страдание и захотите избавиться от него, тогда ваш образ мышления станет отличаться от обывательского образа мышления. Если вы будете медитировать ради избавления от всепроникающего страдания, это будет являться целью медитации. Просто избавление от временных страданий не является целью медитации.

Благородная истина страдания – это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется такими четырьмя аспектами, как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это определение благородной истины страдания. Обрести представление об этом нелегко, но это станет фундаментом для вашей практики. Это не моя теория, это теория Будды. Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания». Он имел в виду не страдание страданий. Мы все знаем этот вид страданий, зачем нам его распознавать? Будда говорил о всепроникающем страдании, что является основой всех страданий. Если вы ничего не сделаете со своим всепроникающим страданием, то, сколько бы вы ни устраняли свои страдания страданий, это будет похоже на то, как если вы болеете туберкулезом и ничего не делаете с этой болезнью, а принимаете лекарства от высокой температуры и кашля. Если температура спадает, то вы говорите, что здоровы. Сколько бы вы ни принимали лекарств, вы не сможете исцелиться от своей болезни, ваша болезнь будет неизлечима.

С безначальных времен и до сих пор мы делаем очень многое для решения проблем. Но у нас в уме никогда не зарождается вопроса: что же является нашим всепроникающим страданием? У нас возникает какое-то грубое страдание, и мы сразу же думаем, как же избавиться от него. При этом мы никогда не задумываемся о том, что является основой для этого страдания, откуда оно возникает. Но если бы вы заметили наше всепроникающее страдание, то сейчас были бы совершенно другими людьми. В моем случае точно так же, когда я обретаю интеллектуальное понимание того, что такое всепроникающее страдание, любой взгляд на этот мир совершенно меняется. Кто бы среди окружающих меня людей ни добился успеха, я не испытываю к ним зависти, я испытываю к ним чувство сострадания. Как только вы поймете, что из себя представляет всепроникающее страдание, у вас уже не останется основ для чувства зависти, вы будете испытывать любовь и сострадание, поскольку любовь и сострадание возникают на основе понимания всепроникающего страдания, то есть, отречение является основой. Чтобы породить отречение, необходимо распознать всепроникающее страдание и породить желание освободиться от всего этого. Это называется отречение. Отречение не означает, что вы бросаете все свои дела и пытаетесь как-то отречься от общества. Это не так. Сегодня я вам постараюсь передать то учение, которое я получал у своего Духовного Наставника, насколько я его понял. Оно непростое, поэтому слушайте внимательно. Сегодня вы будете порождать мысли, выходящие за рамки нашего обывательского мышления.

Итак, первое слово в определении – «то» – указывает на ваши пять совокупностей. Очень важно знать, что есть ваши пять совокупностей. Это основа для обозначения «я». Если вас кто-то спрашивает, кто вы, то вы можете понять, что «я» – это просто название, которое дается этим пяти совокупностям. Поэтому нет никакого прочного

«я», «я» – это простое название, которое дается пяти совокупностям. Когда эти пять совокупностей функционируют, вы говорите: «Я функционирую», – когда ваша совокупность формы идет, вы говорите: «Я иду», – или ваша совокупность ума думает, и вы говорите: «Я думаю». Но нет такого прочного «я», которое бы шло или думало в этот момент.

Каким образом рождаются эти пять совокупностей? В определении говорится, что это то, что возникает из благородной истины источника страдания. Ваши пять совокупностей возникают из благородной истины источника страдания, то есть, из омрачений. Вы умираете под контролем омрачений, и рождаетесь также под контролем омрачений. В буддизме говорится, что рождение под контролем омрачений само по себе является всепроникающим источником страдания – это дебютная ошибка. До тех пор пока вы рождаетесь под контролем омрачений, у вас все начинается со страданий и заканчивается страданиями, такова природа.

Мы рождаемся под контролем омрачений, но когда встречаемся с какими-то проблемами, они нас шокируют. Это значит, что у нас не реалистичный образ мышления. Например, если бы слуга, который согласился быть слугой, вдруг пришел бы в ужас, когда хозяин сказал ему помыть посуду или принести чашку чая. Если он не хочет быть шокированным, то ему не нужно соглашаться быть слугой. Но если он согласился быть слугой, то вынужден это делать. Точно так же, поскольку мы рождены под контролем омрачений, испытывать страдание – это наша ответственность, мы подобны таким слугам. Чем это может нам помочь? В повседневной жизни, когда вы встретитесь с проблемами, вы не придете в ужас, а подумаете: «Я совершил дебютную ошибку, родился под контролем омрачений, и теперь мне приходится встречаться со страданиями». Не только с маленькими, могут возникать еще большие страдания. Образ мышления в вашем уме изменится, вы подумаете, что если вы не хотите все время переживать такие страдания, нужно что-то с этим делать, нужно сделать что-то, чтобы не умирать под контролем омрачений. Если я не умру под контролем омрачений, то и не приму рождения под контролем омрачений. Это называется освобождением. В настоящий момент у нас нет освобождения, поскольку мы умираем под контролем омрачений и далее рождаемся под контролем омрачений, то есть, остаемся рабами своих омрачений.

В буддийской философии говорится, что это самое основополагающее право, которого у нас нет. Многие люди в прошлом говорили, что у них нет свободы слова. Некоторые мыслители говорят, что из-за отсутствия свободы слова присутствует диктаторский режим, и возникают проблемы. В буддизме говорится, что даже если у вас появляется такое право, как свобода речи, это особо ничего не меняет. Ситуация изменилась, теперь у вас в Вильнюсе есть свобода слова, в России тоже есть свобода слова. Люди могут кричать все, что им хочется, но что изменилось от этого? В буддизме говорится, что вместо такого права, как свобода слова, появилась бы такое право, как умирать и рождаться по собственному выбору, тогда произошли бы феноменальные перемены. Поверьте, в настоящий момент у вас нет никакой силы определять, где вам умирать и когда вам умирать, когда рождаться и где рождаться. В настоящий момент мы похожи на сухой лист, который несет ветром кармы. У нас нет никакой свободы. Куда подует кармический ветер, в том направлении мы и перемещаемся. Вы не знаете, когда умрете, например, завтра кармический ветер может подуть так, что вы переродитесь далеко, может быть, в другой вселенной. У вас нет никакого контроля между вашим рождением и смертью. Это кошмар. Вам нужно сказать: «Как было бы хорошо обрести полный контроль над своей смертью и над своим рождением! Мне нужно самому решать, когда и где мне умирать, когда и

где рождаться. Что же мне сделать, чтобы обрести такой контроль?» Нужно сказать, что это можно обрести с помощью медитации. Это привнесение трех кай на путь, когда вы используете смерть как путь, путь Дхармакаи. Когда люди являются мощными практиками, практикуют длительное время, они могут использовать состояние смерти для привнесения Дхармакаи на путь, и в этом случае они не умрут под контролем омрачений, а умрут по собственной воле. Это очень важно, это является целью практики сутры и практики тантры – перестать умирать под контролем омрачений. В этом случае вы избавляетесь от всепроникающего страдания, обретаете всепроникающее счастье.

Всепроникающее счастье означает, что пять совокупностей – это основа для счастья. Если даже в тело такого человека вонзить нож, он не испытает боли, потому что не родился под контролем омрачений, а родился под влиянием позитивных состояний ума. Если мы рождаемся под контролем омрачений, то у нас есть основа для страданий. Например, если наше тело ничего не ест, то страдает из-за этого, если ест слишком много, то тоже испытывает страдание. Так же с одеждой: если совсем не носить одежду, то вы замерзаете, но если надеть слишком много одежды, то становится жарко. Дома вы тоже все время регулируете температуру, то прибавляете, то убавляете. Это показывает, что вы не испытываете никакого счастья, все время испытываете страдания.

Вы можете подумать: «Ну, как же такое возможно? Я испытываю счастье». В буддизме говорится, что то счастье, о котором вы думаете – это страдание перемен. Это не счастье. Оно может выглядеть, как счастье, но, в действительности, это не счастье, это ваша неправильная интерпретация. Например, если зимой на улице замерзло ваше тело, и вы подходите поближе к огню, то у вас возникает иллюзия, что огонь дает вам счастье. В действительности огонь не дает вам счастья, в прошлом он никогда не приносил вам счастья, в настоящем не приносит вам счастья, и в будущем тоже никогда не будет приносить счастья. С самого первого мгновения, как вы подходите к огню, огонь приносит вам страдание от жары. Но, поскольку ваше тело сильно замерзло, вы не чувствуете страдание от жары. Этот жар постепенно охватывает ваше тело, он уменьшает страдание от холода, поэтому вы думаете, что это счастье. Но мастера Кадампа говорили, что если вы исследуете, то обнаружите, что испытываете либо страдание от холода, либо страдание от жары, и не испытываете ни одного мгновения счастья. Настоящего счастья мы никогда не испытываем. Какое-то крайнее страдание снижается, вы говорите, что это счастье, но на самом деле это не счастье.

Будда говорил, что только нирвана – это покой. Нирвана – это состояние ума, полностью свободное от омрачений, это безупречно здоровое состояние ума. Это свобода от рождений под контролем омрачений. Рождение под контролем омрачений называется сансарой. Теперь вы можете задуматься, возможно вообще такое или нет – не рождаться под контролем омрачений? В прошлом в Тибете существовало множество мастеров, которые обладали полным контролем над своей смертью и перерождением.

Один мастер жил не так давно в монастыре Дрепунг. Однажды, когда ему было семьдесят лет, он лежал на своей кровати и собирался уйти из жизни. Он попросил, чтобы к нему пришли все геше. Геше обратились к нему с просьбой: «Пожалуйста, не покидайте нас, не уходите из жизни». Он сказал: «Я уже состарился, вы можете давать учение сами. Зачем я здесь нужен?» Те ответили, что ваше присутствие очень важно для монастыря, вы являетесь живым примером в монастыре. Он

сказал: «Хорошо, сколько вы хотите прожить?» Они сказали, что не имеют такой возможности, выбирать, когда умирать и когда рождаться. Но они будут молиться, чтобы дожить до семидесяти пяти или восьмидесяти лет. Мастер сказал: «Хорошо, тогда я проживу еще пять лет. Прочитайте молитву о долгой жизни». Геше сделали краткую пуджу долгой жизни, после этого мастер встал и ушел. Затем, спустя пять лет он спросил своего помощника: «Сколько мне сейчас лет?» Помощник ответил, что уже семьдесят пять лет. Мастер сказал, что пять лет уже прошли, и попросил всех геше и настоятелей прийти к нему. Он лег на кровать и сказал: «Все, завтра я уйду из жизни. Здесь, в монастыре, для вас самое главное – это практиковать искренне. Если монахи начнут интересоваться деньгами, это приведет к деградации буддийской практики. Не существует внешних врагов, есть внутренние враги. Если вместо того, чтобы интересоваться внутренним богатством, вы заинтересуетесь внешним, материальным богатством, то это приведет к деградации буддизма. Мне больше сказать нечего». На следующее утро в позе медитации он ушел из жизни.

Это не единственная история. Многие люди обладали полным контролем над смертью и перерождением.

Вы можете задуматься: «Как же мне достичь такого?» Начать вам нужно с самого основного, базового. Сначала используйте простые методы, потом более трудные, а затем все более и более трудные методы. Так советовал Будда. Если вы по-настоящему хотите контролировать свою смерть и перерождение, то вначале старайтесь обрести контроль над своими телом, речью и умом. Когда у вас будет сильный контроль над телом, речью и умом, тогда с помощью молитвы вы сможете контролировать и свою смерть в том числе. С помощью молитвы вы сможете контролировать свое перерождение, вы помолитесь: «Пусть я приму рождение там-то и там-то», – и по-настоящему сможете переродиться. Это лишь один из уровней контроля над смертью и перерождением. Высший уровень – это когда вы полностью устраняете все омрачения из своего ума с помощью практики сосредоточения, шаматхи и випашьяны. Когда вы устраняете все омрачения из своего ума, благодаря этим двум практикам – союзу шаматхи и випашьяны, вы обретаете полный контроль над своей смертью и перерождением.

Когда ученики спросили у Будды: «Как же нам обрести контроль над смертью и перерождением? Рождение под контролем омрачений, смерть под контролем омрачений – это просто катастрофа. До сих пор мы являемся рабами своих омрачений. Как же нам освободиться от этого рабства омрачений?» Будда ответил: «Вам необходимо приступить к троичной тренировке». Первая – это тренировка нравственности, вторая – тренировка сосредоточения, третья – тренировка мудрости. Как следует практиковать нравственность? Здесь необходима решимость. Вам в жизни очень важно иметь решимость. Если у человека нет решимости, то он не способен чего-либо достичь. Когда вы свою решимость делаете все сильнее и сильнее, то нет ничего такого, на что бы вы ни были способны.

Сегодня большинство из вас приняли махаянские обеты. Выработав собственную решимость, вы сказали, что будете кушать всего лишь один раз в день, после обеда больше ничего кушать не будете. Это нетрудно. Поскольку вы сами приняли такое решение, то это нетрудно. Если бы я сказал вам, что сегодня вы есть не можете, и если я увижу, что вы кушаете, то накажу вас, тогда совершенно точно вы бы поели что-нибудь. Не есть из-за страха перед геше Тинлеем для вас было бы очень трудно. Вы бы сказали, что хоть убейте меня, но я поем. Это реверсивная психология. Если вы сами порождаете решимость: «Сегодня я кушать не буду, я

поем только один раз в день. У меня на это есть очень хорошие основания. Многие люди страдают, многие люди умирают от голода, и сегодня я переживаю маленький опыт того, что чувствуют люди, когда им не хватает еды». Если даже один день, когда вы не кушаете после обеда, причиняет такие неудобства, то, что же тогда переживают эти люди, кто не ест пять, десять дней, кому не хватает еды? Тогда вы чувствуете сострадание. Этот обет, который вы принимаете, дает вам основу для порождения сострадания к другим людям. Если вы сами не переживаете боли, то вы не можете пожелать им избавиться от такой боли. Поэтому переживание боли имеет одно полезное качество, потому что помогает вам развивать сострадание к другим и породить отречение. Вы принимаете такие обеты по множеству хороших причин, поэтому для вас это совершенно не проблема. Что касается решимости, то мой Учитель говорил: «Если ты находишься в воде, то дождь тебе не мешает». Если вы выработали решимость принять проблемы, которые у вас возникают, то эти проблемы перестают вас беспокоить. Поэтому в нашей жизни всегда возникает килограмм проблем, вы не можете как-то избежать их.

Недавно я передал своим ученикам свой краткий совет о том, как решать проблемы, и сейчас немного прокомментирую его для вас. В этом совете говорится, что каждая проблема, с которой вы сталкиваетесь в повседневной жизни, имеет решение. Если вы не можете ее решить, то превратите ее в развитие ума. А если не можете сделать этого, то, как минимум, извлеките урок из этого. Будьте добрыми все время и желайте другим счастья так же, как вы желаете счастья себе. В этот краткий совет входит очень много посланий. Это относится ко всем проблемам, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни, на сто процентов для всех них есть решение. Для любой болезни есть какое-то лекарство, противоядие, получите вы его или нет – это другой вопрос, но совершенно точно есть определенное лекарство. Также и в вашей жизни, какую бы проблему вы ни встретили, для нее есть решение. Как я говорил вам вчера, вы пришли сюда для решения проблем, и если я буду слишком много говорить о ваших страданиях, то это тоже будет нехорошо. Но если вы будете знать, что есть большие страдания, то в этом случае вы скажете, что мои страдания по сравнению с этими большими – просто ничто. Итак, решение есть, поэтому если проблему решить можно, то решите ее, зачем же расстраиваться? Зачем паниковать, испытывать депрессию, огорчаться, это вам не поможет. Просто решите проблему, найдите эти решения. Но если ее решить нельзя, то нет причины расстраиваться, будьте счастливы.

Большинство из ваших проблем – это один килограмм проблем. Вы не думаете о всепроникающем страдании, вы думаете о решении одного килограмма ваших проблем. Но решите вы эти проблемы или нет, произойдет так, что один килограмм проблем у вас уйдет, но на смену ему придет другой килограмм проблем. Всю свою жизнь вы что-то делаете, но проблемы все еще не решились. Первый ваш килограмм проблем – это отсутствие образования. Когда вы получаете образование, следующий килограмм проблем – это отсутствие работы. Вы получаете работу, и следующий килограмм проблем – это отсутствие спутника жизни. Когда вы находите спутника жизни, то ваш килограмм проблем – это наличие спутника жизни. Следующий килограмм проблем – это отсутствие детей. Если прошло два года, и у вас до сих пор нет детей, то вы говорите, что это кошмар, прошло уже два года, но у нас до сих пор нет детей. Затем вы приходите сюда и думаете: «Может быть, геше Тинлей помолится за меня, чтобы у меня родились дети». Вы пришли сюда, чтобы решить свой килограмм проблем, и даже не задумываетесь о всепроникающем страдании. Даже если в силу моей молитвы у вас появятся дети, то возникнет еще один килограмм проблем – это наличие детей. Вы спросите: «Зачем геше Тинлей

дал мне ребенка? До этого без детей я был таким счастливым, сейчас появились дети, и у меня возникли проблемы». Далее – образование детей, далее – их работа. Потом вы думаете, почему ваш ребенок не женится, ваш килограмм проблем – это женить детей. Они женятся, но ваш килограмм проблем – это то, что у них нет детей, а вы говорите, что хотите внуков: «Мне ничего не нужно, только внуку, тогда я буду счастливой». Это такое наполовину сумасшествие.

Так мы живем в сансаре под контролем омрачений. Не только у вас, но у всех, кто находится под контролем омрачений, одинаковый образ мышления, даже у президента Америки, даже у президента России мышление одинаковое, одинаковый образ мышления. Они рассматривают свои проблемы, как слишком большие, и не могут спокойно спать. Когда они думают, что для решения их килограмма проблем должны пострадать тысяча человек, и это их не пугает, то это становится очень опасным.

Будда говорил об одном простом решении для этого килограмма проблем. Чтобы устранить всепроникающее страдание, вам нужен очень сложный метод. Как я говорил вчера, метод решения ваших проблем не обязательно должен быть сложным. Способ решения может быть простым, средним, а может быть очень высокого уровня. Большинство наших проблем – это один килограмм проблем, поэтому метод их решения простой. Для устранения всепроникающего страдания требуется очень сложный метод, очень высокий уровень однонаправленной концентрации и очень высокий уровень мудрости, познающей пустоту. Это сможет устранить омрачения полностью из вашего ума. Но не за одно мгновение, а за очень большой период медитации. В настоящий момент для вас это недостижимо, но я расскажу вам о простом методе, с помощью которого вы сможете решить свой килограмм проблем в своей повседневной жизни.

В первую очередь, я бы хотел привести для вас аналогию: например, вес в один килограмм для слабого человека – это очень тяжело, а для сильного человека один килограмм – это не тяжело. Это теория относительности. Эйнштейн говорил о том, что нет ничего прочного, что все относительно: относительно ситуации, относительно человека. Одна и та же проблема для одного человека может быть большой проблемой, но для другого не будет большой проблемой. Почему? В силу теории относительности, все зависит от точки зрения на эту проблему. Теория относительности – это буддийская теория, она была открыта еще до Эйнштейна. На основе этой теории вы сможете решить свой килограмм проблем, я точно вам могу сказать. Эйнштейн и другие ученые знали эту теорию, но поскольку они не владели философией, то не знали, как применить эту теорию. Наука открывает реальность. Чего нет в науке? Наука не владеет философией и не знает, каким образом использовать научное открытие для ментального развития. Наука знает, как применить его для материального развития, в этом разница. Они открывают какую-то одну истину и на основе одной этой истины развивают что-то в материальном плане. Поэтому я говорю своим друзьям, что в науке нет философии. Потому что вы не знаете, как использовать все свои открытия для развития ума. То есть, самой главной своей цели вы не достигаете.

Сильный человек от одного килограмма веса получает удовольствие. Он легко играет с ним. Что касается килограмма проблем в нашей жизни, то даже если вы их решите, на смену придет новый килограмм проблем, поэтому не старайтесь как-то решить их. Если проблем становится слишком много, они становятся слишком большими, тогда старайтесь уменьшить их, но не старайтесь совсем избавиться от

них. Это невозможно. Одна проблема будет приходить, и уходить, а на смену будут приходить новые проблемы. Большой упор делайте на своем внутреннем развитии. Шантидева говорил: «Если вы захотите покрыть всю землю кожей, чтобы не пачкать ноги, то вам не хватит кожи, чтобы покрыть всю землю. Если вместо этого вы покроете кожей свои ноги, то, куда бы вы ни пошли, вы везде будете свободны от такой проблемы». Какие бы проблемы ни возникали в вашей жизни, старайтесь не совершать слишком много изменений во внешнем мире. Если вы меняете внешний мир, то вам не хватит времени на то, чтобы изменить все вокруг. Это будет все равно, что покрыть всю землю кожей, вам не хватит кожи, вместо этого покройте кожей свои ноги. Это означает, сделать свой ум сильным. Тогда никакие внешние условия не смогут навредить вам. Сделать свой ум сильным – это самый лучший метод решения всех килограммов проблем, даже сотен тысяч килограммов проблем. Как вы можете сделать свой ум сильным? Первая практика в этом отношении – это решимость. Вам необходима решимость, необходима самодисциплина. Если у человека есть дисциплина, если человек контролирует свои тело, речь и ум, тем самым он делает свой ум сильным. Вторая ваша практика – это терпение. Чем больше вы развиваете терпение, тем сильнее становится ваш ум. Терпение – это нечто очень важное в вашей жизни. Это тот путь, который указывал Будда, и акты ненасилия – это терпение. Будда говорил, что те, кто хочет за мной следовать, должны следовать по пути ненасилия, должны совершать четыре акта ненасилия. Поскольку большинство из вас принимали обет прибежища, то ваша главная практика – это практика четырех актов ненасилия. Это то, что день ото дня будет делать ваш ум сильнее и сильнее. Я могу это вам сказать на сто процентов.

В простых вещах очень важно порождать убежденность, тогда будет легко практиковать ее. Я здесь не для того, чтобы передать вам какую-либо информацию, я даю это учение для того, чтобы вы изменились прямо сейчас, с сегодняшнего дня. Я знаю, что если сегодня я вас немного не изменю, то послезавтра, после того, как я уеду, вы уже не изменитесь. Если я вам дам просто лекарство и скажу: «Сами его принимайте», – так вы никогда не изменитесь, вы не будете принимать это лекарство. Я, как мама, кладу таблетку вам в рот, и заливаю водой. Такое же лечение я получал от своего Духовного Наставника. Если бы мой Духовный Наставник не делал упор на то, чтобы изменить меня в тот момент, когда я нахожусь перед ним, получаю от него учение, то после того, как он уходил, я бы уже никогда не изменился. Вы думаете, что сейчас есть интернет, есть «Youtube», но, благодаря им, вы никогда не изменитесь. Вы просто получите какую-то интеллектуальную информацию, и ваш ум станет сухим в отношении буддизма, в уме возникнет невосприимчивость к Дхарме. Это очень опасно. Если человек принимает очень много разных лекарств, то в его теле возникает невосприимчивость к этим лекарствам, и когда он заболевает, эти лекарства уже ему не помогают. Если вы берете одну книгу, немножко почитаете, затем немножко что-то посмотрите в интернете, начнете заниматься практикой – это очень опасно. Вы не получите полной информации, потому что через интернет вы не можете получить полную информацию. Кроме того, там есть очень много ложных учений. Мой Учитель говорил мне: «Лучше не иметь никакой информации, чем иметь неправильную информацию». Неправильная информация очень опасна, потому что ее использование приведет к проблемам в вашей жизни.

Я вам расскажу историю про Ангулимала. Ангулимала встретился с ложным духовным наставником, который сказал, что если убить тысячу человек, отрезать им пальцы и сделать из них четки, то можно достичь высоких реализаций. Ангулимала подумал, что такое на самом деле возможно. Итак, он убил девятьсот девяносто

девять человек. Ему оставалось убить одного человека. Он ждал новую жертву и увидел на дороге идущего Будду. Он побежал за Буддой, но как бы быстро ни бежал, никак не мог его догнать, хотя Будда просто спокойно шел пешком. Тогда он закричал: «Подождите, подождите». Будда обернулся и спросил, чего он хочет. Ангулимала сказал: «Я хочу убить вас». Будда спросил: «Что ты обретешь, убив меня?» Тот рассказал, что если убьет его и сделает четки из пальцев, то достигнет высоких реализаций. Будда сказал: «Если бы, убив меня, ты достиг высоких реализаций, то я с радостью отдал бы тебе свою жизнь, но это невозможно». Причиняя вред другим, невозможно обрести счастье. Такое было невозможно в прошлом, это невозможно в настоящем, и будет невозможно в будущем, поскольку это противоречит закону природы. Закон кармы – это закон природы. Если вы сделаете что-то хорошее для других, то в результате сами обретаете что-то хорошее, если вредите другим, то и вы тоже получаете вред. Это закон природы, так говорил Будда. Никто этого не создавал. Далее Будда передал ему более глубокое учение, и Ангулимала заплакал. Он сказал, что совершил очень большую ошибку: «С этого момента я перестану убивать людей, перестану кому-либо вредить, я последую пути ненасилия, которому вы меня научили». Будда обучил его четырем актам ненасилия, и он практиковал четыре акта ненасилия и достиг большого прогресса.

В наши дни такое учение передают лишь немногие мастера. Потому что люди хотят высоких, продвинутых учений, и не хотят слушать простые учения. Это ошибка. Мастера не должны давать такие учения, которые интересуют учеников, а должны давать то, что будет полезно для них. Доктор не должен прописывать то лекарство, о котором его просит пациент, а должен прописывать лекарство, которое поможет исцелиться от болезней, даже если пациент его попросит: «Пожалуйста, выпишите мне это желтое лекарство, это красное я уже пробовал, а теперь я бы хотел попробовать это желтое лекарство». Точно так же, когда я впервые приехал в Россию, некоторые люди мне говорили, что учение по бодхичитте мы уже слушали, а теперь хотели бы получить учение по махамудре. Я думал, что даже бодхичитта слишком высокая тема, отречение – это тоже очень высокая тема. Первое – это четыре акта ненасилия, вот что подходит для них. Эта практика не ради развлечения, а для вашего развития. Я здесь не для того, чтобы как-то временно развлекать вас, я не артист. У меня нет большого сострадания, но есть определенное сострадание, и я сюда приехал, потому что думаю, как я могу помочь вам, если у вас появился интерес к развитию ума. У вас достаточно проблем, зачем мне впустую тратить ваше время на то, чтобы в духовной области учить вас чему-то нереалистичному. Какая польза для вас от нереалистичного учения?

Четыре акта ненасилия очень полезны для вас, вы можете начать эту практику прямо сейчас, вы способны на это, вы можете выполнять ее. Первый акт: если на вас злятся, то никогда не злитесь в ответ. Второй: если вас ругают, то никогда не ругайте в ответ. Вы можете подумать, как же мне не разозлиться в ответ, если на меня злятся? Здесь вам нужно думать следующим образом. Если в вашем доме, например, разозлится жена, а затем муж разозлится в ответ, то появятся два ненормальных человека. В вашем доме муж или жена уже стали ненормальными. Если один из супругов стал ненормальным, то второму нельзя становиться таким же ненормальным, потому что тогда появятся уже двое ненормальных. Зачем в семье двое ненормальных? Одного ненормального достаточно. Думайте таким образом: если на вас кто-то злится, то это ненормальный человек. Вам сразу же не захочется злиться. Это правда, они по-настоящему ненормальны, если кто-то начинает злиться, то в этом состоянии может даже убить себя. Такой человек сам является первой жертвой



своего гнева. Очень важно рассуждать таким образом, что кто бы ни разозлился, вам нужно видеть его самого первой жертвой своего гнева.

Шантидева говорил: «Поскольку живое существо находится под контролем омрачений, то не имеет выбора. Мудрый человек ясно анализирует это и никогда не злится на живых существ». Это очень глубокое учение. Когда я думаю таким образом, то кто бы на меня ни злился, наоборот, в ответ я испытываю сострадание. Потому что этот человек становится врагом самому себе. Кто бы ни разозлился, он становится врагом самому себе. Зачем же нам делать его еще более несчастным? Когда ваш муж или жена начинают злиться, вам очень важно успокоить их. Если начинает злиться мужчина, то его успокоить очень легко, жена может просто погладить его, сказать: «Дорогой, почему ты разозлился?» – от нескольких сладких слов он сразу же успокоится. Сказать, что он такой добрый, такой хороший, муж сразу же улыбнется и скажет, что да, он такой. «Это на тебя не похоже, ведь ты такой хороший, ты такой добрый», – люди очень любят такую позитивную идентичность, отождествление. Поэтому они сразу же возвращаются к нормальному состоянию. Если женщина злится, то самое лучшее, что вы ей можете сказать: «Дорогая, не злись, завтра мы с тобой пойдем в торговый центр». Тогда любая женщина сразу же успокоится. Завтра вы скажете, что пойдем послезавтра, откладываете на завтра, и можете забыть. Я просто шучу. Самое лучшее – это позитивная реакция друг на друга, поскольку в такие моменты вашему близкому нужна помощь. Кто бы на вас ни злился, с вашей стороны очень важна позитивная реакция. Испытайте сострадание, потому что они страдают, являются первыми жертвами своего гнева.

Я не святой человек, но вижу эту логику очень ясно, об этом говорил Шантидева. Когда я думаю таким образом, это по-настоящему работает в повседневной жизни. Сколько бы люди ни демонстрировали мне свой гнев, они никак не могут побеспокоить мое умственное состояние. Потому что покой вашего ума находится в ваших руках, и никто не может побеспокоить вас. Если у вас есть терпение, то никто не сможет помешать вашему покою ума. Терпите не ради них, а ради самих себя. Некоторые говорят: «Я терплю ради тебя», – но не делайте так, терпите ради себя. Косвенно для них это тоже будет хорошо. Таким образом, первый акт ненасилия: если на вас злятся, никогда не злитесь в ответ. Второй акт: если вас ругают, никогда не ругайте в ответ. Если вы будете ругаться в ответ, то этому не будет конца. Если вас поругали, то ничего не отвечайте, ведите себя так, чтобы у вас влетело в одно ухо и вылетело из другого. Подумайте, что это песня в стиле «рэп». Никогда не ругайте в ответ, тогда ваш ум останется очень спокойным.

Когда я путешествую по Индии, то иногда езжу в поездах, и бывает так, что некоторые попутчики-индийцы имеют очень дурной характер, злятся, как-то демонстрируют свой гнев, кричат. Они думают, что таким образом обретут преимущества, таков их образ жизни, а я говорю, что это очень бедный образ жизни, бедный образ мышления, и не реагирую. Мне никогда не причиняют боли такие слова, они просто влетают в одно ухо и вылетают из другого. Я думаю, что просто таков их способ обретения счастья в этом поезде. Затем я угощаю их чаем, просто мягко с ними разговариваю, и им становится очень стыдно. Иногда такие люди дают обещание: «Я совершил очень большую ошибку, я больше никогда такого не сделаю». Точно так же, когда ваш муж или жена ведут себя плохо, неправильно, никогда не реагируйте на это, продемонстрируйте любовь, и тогда им станет стыдно. Нет ничего сильнее любви, любовь обладает большой мощностью, она способна

изменить все, что угодно. С сильной любовью вы можете изменить даже людоеда, сделать его очень добрым человеком.

Третий акт ненасилия: если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Кто бы ни говорил о вас за вашей спиной, никогда не отвечайте на это. В конце концов, они устанут. Четвертое: если даже вас бьют, никогда не бейте в ответ. Таковы четыре акта ненасилия. Это путь, который указал Будда. В первую очередь, следуйте по этому пути. Это просто, но вам необходима решимость для такой практики. Всю свою жизнь я следую этому, если на меня злятся, то я никогда не злюсь в ответ. В результате вы обретете благо, потому что покою вашего ума уже никто не помешает, у вас будет невероятное терпение. Поскольку у вас будет настолько сильное терпение, то килограмм проблем вы даже не заметите. Поэтому я говорю, что самый лучший способ решения вашего килограмма проблем – это сделать свой ум сильным посредством четырех актов ненасилия.

У меня нет высоких реализаций. Я не умею летать, не знаю, о чем вы думаете, и меня не интересует то, о чем вы думаете. Это обычный сансарический образ мышления, почему он должен интересоваться мной? «Если что-то обрету, я стану счастливым», – или: «Если я куда-то уеду, я стану счастливым», – или: «Если стану кем-то, то стану счастливым». Это мирской образ мышления. Но благодаря тому учению, которое я практиковал, я обрел покой ума. Очень сложно каким-то внешним обстоятельствам помешать моему покою ума. Со мной происходит то, о чем говорили тибетские йогины. Однажды человек спросил у тибетского йогина: «Что ты обретаешь с помощью медитации?» Йогин ответил: «Я ничего не обретаю». Тот спросил: «Тогда какой смысл медитировать?» Йогин ответил: «Есть очень большой смысл в медитации», – «И в чем же этот смысл?» Йогин сказал: «Я многое теряю». Человек спросил: «А что же ты теряешь?» Тот ответил: «Я теряю гнев, я теряю беспокойство, я теряю депрессию, я теряю страх перед смертью и перед старением». Это очень высокие реализации. Когда йогин говорит, что ничего не обретает в силу медитации, это означает, что он не получает ничего такого прочного, что делало бы его счастливым, но, теряя омрачения, он обретает безупречное счастье. Нужно понимать, что это очень хороший результат для практикующих.

Вернемся к теме: троичная тренировка, о которой говорил Будда. Вначале я вам объясню, что из себя представляет троичная тренировка на примере одной аналогии, вы сможете увидеть, как тренировать себя. Вначале обретите общее представление в своем уме, и после этого детальные техники будут очень легкими для вас. В сфере бизнеса и в любой другой сфере в первую очередь очень важно обрести общее представление о том, чем вы занимаетесь, и после этого вы уже сможете использовать детальные техники для осуществления своей цели. Нашей главной целью должно быть даже не освобождение от болезни омрачений для себя, но цель должна состоять в том, чтобы освободить всех живых существ. Чтобы достичь этой цели, ваш ум должен сначала освободиться от омрачений. Если ваш ум освободится от омрачений, у вас появится полный контроль над своей смертью и перерождением. Это подлинное счастье, жизнь за жизнью вы сможете родиться там, где хотите родиться, и сможете умирать тогда, когда захотите умереть. Это настоящая свобода. В настоящий момент у нас нет этой свободы.

Сколько бы у вас ни было денег, у вас могут быть даже миллиарды, но при этом нет уверенности, что завтра вы не умрете. Стив Джобс зарабатывал миллиарды долларов, но, в конце концов, умер, на эти свои деньги он даже не смог купить здоровье своего тела. Это очень хорошее учение. Одни лишь деньги не могут

решить человеческих проблем. Если бы деньги приносили счастье, тогда все богатые люди танцевали бы на улице. Но большинство богатых людей даже не могут нормально спать. Кто танцует на улице? Это бедные люди, которым нечего терять. Поэтому, как пел песню Миларепа: «Поскольку у меня нет всего этого, я очень счастлив. У меня нет жены, и меня никто не ругает, поэтому я очень счастлив. У меня нет собственности, я не боюсь потерять что-либо, поэтому я счастлив», – и так далее. Как-то один бизнесмен услышал эту песню, сразу же бросил все, что имел, и отправился в горы медитировать – это тоже было ошибкой. Он прочитал эту песню Миларепа, в то время у него были какие-то проблемы в бизнесе и в семье. Он почитал и сказал: «Я понял, в чем основная проблема – это то, что у меня есть бизнес, что у меня есть семья». Он бросил свое дело, бросил семью и ушел в горы медитировать. Он думал, что источник его проблем – это семья и бизнес. Но это не так, ваш источник проблем – это не семья, это не бизнес. Источник ваших проблем – это ваши собственные омрачения. Вы не можете просто выбросить свои омрачения и уйти в горы. Даже если вы отправитесь в горы, и будете там жить, вы не станете святым человеком, если у вас нет знаний о том, как стать мудрыми, как бороться со своими омрачениями. Тогда ваше пребывание в горах будет таким же, как у оленя, который живет в горах. Олень всю жизнь проводит в горах, и в этом нет ничего особенного. Может, кто-нибудь из молодого поколения Литвы думает о том, что нужно все бросить и отправиться медитировать в горы? Это ошибка. Это неправильное понимание отречения.

Итак, аналогия для троичной тренировки. Будда приводил такую аналогию. Мне всегда хочется приводить такие аналогии, которые приводил Будда, потому, что они невероятно глубоки, вы анализируете их все глубже и глубже, это просто невероятно. Если человек полностью понимает ситуацию, то может провести безупречную аналогию. Когда человек понимает ситуацию наполовину, то он может провести какую-то аналогию, но эта аналогия раскроет лишь половину смысла. Какова цель аналогии? Существует множество тонких моментов, которые невозможно объяснить словами, но тогда их можно объяснить с помощью аналогии. Поэтому современные учение, когда исследуют этот вопрос, они говорят о том, что слова могут передать только лишь сорок процентов смысла. Оставшиеся шестьдесят процентов – это интерпретация самих людей. Есть люди, которые могут интерпретировать даже больше, чем на шестьдесят процентов, поэтому я позже спрошу вас: «О чем я говорил?» – вы все ответите по-разному на этот вопрос, вы также очень много интерпретируете.

Слова, жестикуляция, выражение лица, мимика – все это передает большое количество информации. В буддизме также говорится о том, что если вы получаете информацию напрямую от Духовного Наставника, то получаете еще большее количество информации, поскольку получаете особое благословение от Учителя, это то, о чем не знают в науке. В этом случае человек, который сам переживает эти чувства, имеет опыт, с сильными чувствами любви и сострадания передает их вам, как отец, который дает информацию своему ребенку. В тибетской традиции Учитель расценивается как отец, а ученик как ребенок. В этой традиции Духовный Наставник передает учение так, как отец учит ребенка. Когда я получал учение у своего Духовного Наставника, я все время смотрел на него, как на своего Духовного Отца, и ту информацию, каждый совет я расценивал очень серьезно. Благодаря этому, я получил очень много сущностных наставлений. Когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, часто я не мог сдержать слез. Одна информация шла в дополнение к предыдущей, все больше и больше раскрывала мой ум, и я не мог сдержать слез, во мне происходили очень сильные изменения. Это благословение.

Тогда мне было стыдно плакать, я стеснялся плакать на глазах у людей, поэтому я просто так закрывал руками лицо, как будто бы я сплю. Я просто рассказываю вам, каким образом слушать учение. Если вы вживую получаете учение, происходит передача учения от Духовного Наставника ученику, вы обретаете особое благословение, благодаря этому, вы обретаете силу меняться внутри. Большинство учеников Будды достигали реализаций во время передачи учения Буддой. Поэтому постарайтесь достичь каких-то реализаций во время слушания учения. Если это для вас невозможно, тогда во время медитации вы вообще не сможете достичь реализации. Всего существует три вида реализаций. Реализация на основе слушания учения – это первый уровень, самая легкая реализация. Это тоже нелегко, хотя это нечто более легкое по сравнению с более сложными реализациями. Для вас это нелегко. Вторая реализация – это реализация, возникающая благодаря размышлению. Вы получаете учение от Духовного Наставника, которое раскрывает ваш ум. Затем возвращаетесь домой, обдумываете это учение снова и снова, тогда ваш ум раскроется еще больше, ум станет еще более здоровым. Если ум становится более здоровым, то для вас будет невозможно сойти с ума. Если медитировать с нездоровым умом, то есть вероятность сойти с ума. Третий уровень реализации – это реализация, возникающая в процессе медитации. Это очень трудно. Если у вас нет реализаций, возникших на основе размышления и слушания, то в процессе медитации вы вообще не достигнете никаких реализаций. Эти реализации основаны на первых двух реализациях, и тогда, когда вы обретаете третий уровень реализации, они становятся очень надежными. Реализации, возникающие на основе медитации, очень прочны и уже никогда не покинут ваш ум. Что касается реализаций, возникающих на основе слушания учения, то в хорошей ситуации они работают, но когда вы оказываетесь в трудной, плохой ситуации, то эти реализации покидают вас. Вы становитесь таким же обычным человеком, как и другие. Поэтому вам необходимо укрепить свои реализации, чтобы они оставались как вторая природа вашего ума. Поэтому вам необходимо укрепить свои реализации, чтобы они оставались как вторая природа вашего ума. Тогда в любой ситуации эта мудрость вас не покинет.

Вернемся к теме. Будда приводил следующую аналогию: наш ум похож на грязный пруд, в котором рука с палкой взбалтывает воду. Эта рука с палкой все время взбалтывает воду в пруду, поэтому вода никогда не остается прозрачной, она все время мутная. Это состояние ума живых существ. Если вы хотите, чтобы эта вода была чистой, чтобы ваш ум был спокойным, чистым, то в первую очередь вам нужно остановить движение этой руки с палкой. Если вы остановите руку, которая вместе с палкой взбалтывает воду, то естественным образом ваш ум немного успокоится. Это практика нравственности. Вы взбалтываете воду тремя палками: первая – это палка тела, вторая – палка речи и третья – палка ума. Практика нравственности – это контроль над своими телом, речью и умом, то есть, вы не позволяете этим трем палкам взбалтывать воду. Если вы их будете контролировать, то день ото дня грязь пруда вашего ума постепенно будет оседать все больше и больше, и вода в пруду вашего ума будет становиться все яснее и яснее.

Духовные реализации не происходят оттого, что посредством выполнения этих практик, вам откуда-то из пространства поступает чистая вода, и ваша вода становится чистой. Это не так. Здесь нечего обретать извне. Поэтому в «Сутре сердца» говорится о том, что бодхисаттвы знают, что достигать нечего. Все благие качества пребывают в нашей природе. Вам не нужно как-то получать их из внешнего мира, они уже есть у вас, чистая вода у вас уже есть. Просто она не проявлена из-за грязи, из-за постоянного взбалтывания этой воды. Поэтому в буддизме еще две с

половиной тысячи лет назад говорилось, что какой бы грязной ни была вода, по природе она чиста. Грязь лишь временна. Точно также наш ум, каким бы негативным он ни был, по природе он чист. Если вы устраните беспокоящие факторы, то чистота вашего ума проявится, и это будет состояние просветления. Состояние будды означает пробужденное состояние.

Итак, с помощью практики нравственности вы перестаете взбалтывать воду. Что происходит после этого? Даже если вы не взбалтываете воду, все равно поднимается ветер, поднимаются волны, из-за этого вода становится не очень чистой. Волны концептуальных мыслей возникают из-за того, что вы следуете за концепцией. Вам необходимо не гнаться за концептуальными мыслями. Нужно развить однонаправленное сосредоточение на одном объекте – это вторая тренировка сосредоточения. Если вы развиваете очень хороший уровень концентрации, то с вашими концептуальными мыслями ситуация такова, что они возникают, потом сами собой исчезают, вы не следуете за ними. Ситуация хода вашего ума такова, что если вы не взбалтываете воду в пруду вашего ума, если нет ветра концептуальных мыслей, не поднимаются волны, то из-за отсутствия взбалтывания, отсутствия ветра, отсутствия волн, грязь постепенно оседает. Вам может показаться, что ваш ум очень чист, потому что вся грязь осела на дне. В этот момент, когда вы развиваете шаматху, вы начинаете думать, что у вас уже нет омрачений, но, в действительности, омрачения все еще есть, просто они остаются на дне. Затем, если возникнут условия, то эти омрачения вновь проявятся. Итак, с помощью шаматхи вся грязь оседает на дно. Тогда зачем же нужна третья тренировка – тренировка мудрости? Мудрость, познающая пустоту, полностью устраняет всю грязь омрачений со дна пруда вашего ума. Когда вы полностью устранили всю грязь, то, сколько бы вы ни взбалтывали воду после этого, она уже никогда не станет грязной. Кто бы вам ни мешал, кто бы вас ни беспокоил, ум всегда все время будет чистым и ясным. Это функция мудрости, познающей пустоту, третья тренировка – тренировка мудрости.

С помощью этих трех тренировок ваш ум может освободиться от болезни омрачений. Тогда вы обретете полный контроль над своей смертью и своим рождением. Когда вы достигнете освобождения, нирваны, то не думайте, что вы перестанете существовать, вы продолжите существовать с совершенно здоровым состоянием ума, обладая богатым выбором. Когда в Хинаяне обретается ум, полностью свободный от омрачений, то их цель уже осуществлена. Но для практика Махаяны этого недостаточно. В Махаяне главная цель – достичь состояния будды, чтобы избавиться от страданий и причин страданий всех живых существ, чтобы привести их к безупречному счастью. Это главная цель.

В традиции Махаяны вам нужно пройти по пяти путям. В «Сутре сердца», когда говорится ОМ ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СОХА, то указывается пять путей, пройдя по которым, вы приходите к состоянию пробуждения. Знать эти пять путей очень важно. Это карта вашего внутреннего путешествия. Это грубая картина о том, что такое первый путь, второй путь, третий, четвертый, пятый путь к достижению просветления. Если вы хотите перебраться из одного города в другой, то вам нужно знать, каковы главные станции. Сначала я перееду в такой-то район, потом во второй, третий, четвертый, пятый, и потом приеду в город. Точно также для внутреннего путешествия очень важно иметь карту, иначе вы очень легко потеряетесь. Если вы без карты будете совершать внутреннее путешествие, то есть опасность, что вы сойдете с ума. Было множество таких историй, когда без всякой

карты люди получали просто наставления, сразу начинали медитировать, и так они сходили с ума.

Подлинная карта внутреннего путешествия, которую указывал Будда, такова: первый путь – это путь накопления. Каков критерий достижения первого пути – пути накопления? Это обретение заботы о других, больше чем о себе. Чтобы принести им благо, вы им желаете: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ». Когда такое чувство у вас порождается спонтанно, то вы достигли первого пути – пути накопления. Без отречения достичь этого невозможно. Если вы обретаете отречение, и думаете о каком-то временном счастье и желаете этого временного счастья другим живым существам, то это не подлинная любовь. Настоящая любовь в буддизме – это желание всем живым существам обретения безупречного счастья, обретения ума, полностью свободного от омрачения. Такое счастье вы можете пожелать другим, если в первую очередь себе желаете обретения такого счастья. Например, какого счастья мать желает своим детям? Она желает им такого счастья, которое сама считает счастьем. Если мать развивает отречение, она искренне пожелает, чтобы ее дети тоже обрели такое счастье – ум полностью свободный от омрачений. Тогда мать уже не будет спрашивать у детей, когда они женятся или выйдут замуж. Она спросит: «Когда вы начнете медитировать?» Вместо того чтобы спрашивать: «Когда ты женишься?» – она начнет спрашивать: «Когда ты начнешь медитировать?» – и сама сядет медитировать рядом.

Шантидева говорит: «Если такого счастья вы не можете пожелать себе даже во сне, то вы никогда не сможете пожелать такого счастья другим». Поэтому без отречения и бодхичитты подлинная любовь и сострадание невозможны. Такое отречение возникает благодаря ясному пониманию четырех благородных истин. Поэтому учение по четырем благородным истинам является основой всех махаянских реализаций. Я приехал сюда, чтобы объяснить вам, каким образом развить подлинное чувство любви и сострадания, и с этой целью я вам передаю учение по четырем благородным истинам. Я не даю учение по четырем благородным истинам, чтобы вы стали практиками Хинаяны.

Второй путь называется «путем подготовки», он начинается после того, как вы порождаете подлинную бодхичитту, любовь и сострадание. Особое проникновение в суть, когда ум, анализируя абсолютную природу себя и феноменов, обретает концептуальное постижение пустоты, такая мудрость концептуального постижения абсолютной природы самих себя и феноменов с помощью шаматхи называется випашьяной. С первого момента, как вы обретаете випашьяну, то есть, концептуальное постижение природы себя и феноменов с помощью шаматхи, вы вступаете на второй путь – путь подготовки. Почему он называется путем подготовки? Потому что вы готовите свой ум к прямому постижению пустоты. Когда на этом пути подготовки вы длительное время медитируете на пустоту, ваше понимание пустоты становится все яснее и яснее и позже переходит в прямое познание пустоты. В этот момент вы вступаете на третий путь – путь видения. На этом пути видения вы становитесь арьей. Арья – так называется высшее существо.

Когда вы обретаете прямое постижение пустоты, вы по-настоящему становитесь высшим существом. До этого пути видения, до того как вы стали арьей, даже если вы находитесь на пути подготовки или на пути накопления, все остальные обычные живые существа называются «подобными детям». Буддийская терминология очень интересна, Арья – это высшее существо, а ниже арьи находятся существа,

подобные детям. Потому что у них нет прямого постижения пустоты. Как дети, они находятся под контролем эмоций. Но как только они становятся арьями, то обретают полный контроль над негативными эмоциями. Они не полностью освобождаются от них, но негативные эмоции уже не могут их полностью контролировать, они сами контролируют негативные эмоции. Нужно понимать, что путь видения длится один миг. В следующий миг вы уже находитесь на пути медитации. На пути медитации полностью устраняются все омрачения из вашего ума. С точки зрения Прасангики Мадхьямаки, когда вы достигаете седьмого бхуми, вы полностью устраняете все омрачения. Когда вы с седьмого бхуми переходите на восьмой бхуми, тогда у вас не остается никаких омрачений. Восьмой, девятый, десятый бхуми называются тремя чистыми бхуми.

Бхуми означает «чистая земля». Существует десять земель. Итак, на восьмой, девятой, десятых землях, на этих трех последних бхуми практики стараются устранить препятствия к всеведению. Здесь вам нужно понимать, в чем состоит разница между омрачениями и препятствиями к всеведению. Аналогия проводится следующая. Например, если в чашке лежит кусочек чеснока, эта чашка – ваш ум, а долька чеснока – омрачение. Если с помощью практики вы устраняете чеснок, что остается в этой чашке? Чеснока там уже нет, но остается запах чеснока. Это тоже загрязнение. Этот запах чеснока тоже делает чашку вашего ума не очень чистой. Итак, даже если из ума уходят все омрачения, отпечатки, которые оставили эти омрачения, называются препятствиями к всеведению, и они не дают вам познать все феномены. Поэтому бодхисаттвы на восьмом, девятом и десятом бхуми устраняют препятствия к всеведению. Когда с большим накоплением заслуг они медитируют на пустоту феноменов, то устраняют препятствия к всеведению. На десятом бхуми, когда они устраняют тончайшие препятствия к всеведению, то в следующий же миг после полного устранения препятствий к всеведению, они остаются в медитативном погружении на абсолютную природу феноменов, но одновременно с этим они обретают познание всех относительных феноменов. Они никогда не выходят из познания пустоты, но одновременно с этим познают все относительные феномены. Это называется Дхармакая. Только Дхармакая может познавать абсолютную истину и относительную истину спонтанно и одновременно. Это уникальное качество одного лишь Будды, он познает все феномены в прошлом, настоящем и будущем.

Вы тоже способны на это, у вас есть потенциал. Ясновидение – это просто ничто, вы можете обрести познание всех феноменов, обрести такую мудрость. После десятого бхуми – это уже состояние будды. В этот момент у вас есть Дхармакая и Рупакая. Дхармакая – это тело истины, Рупакая – это тело формы. Эти два тела у вас появляются спонтанно. Дхармакая означает, что ваш самый тонкий ум – это ясный свет. Когда этот наитончайший ум, который называется ясный свет, полностью освобождается от омрачений и препятствий к всеведению, то этот ясный свет становится телом истины, познающим все феномены. Различают два вида тела истины: одно называется телом мудрости истины, а второе – телом таковости истины. Когда ваш наитончайший ум, полностью свободный от омрачений, познает все феномены – это то, что называется телом мудрости истины. Абсолютная природа этого тела мудрости истины, пустота от самобытия – это тело таковости истины. Поэтому есть два вида Дхармакаи: это тело мудрости истины и тело таковости истины. Это очень важно знать для практики тантры. Когда речь идет о привнесении Дхармакаи на путь, речь идет об этих вещах. Это тело формы – Рупакая Будды не возникает откуда-то снаружи. Ваша собственная субстанциональная причина должна приводить к телу формы Будды, Рупакае. Но

невозможно, чтобы это ваше грубое тело превратилось в тело формы Будды, в Рупакаю. Это невозможно.

Итак, ваш ясный свет ума, ваш наитончайший ум обладает энергией ветра, который является основой этого ясного света. Ясный свет и наитончайшая энергия ветра находятся вместе. Их друг от друга отделить невозможно. Если бы они отделились друг от друга, то исчезло бы и наше «я». Например, если отделить друг от друга кислород и водород, то вода прекратит свое существование. Вода может прекратить существовать, потому что можно отделить друг от друга кислород и водород. Но в буддизме говорится, что невозможно уничтожить ваше «я». Ваше «я» все время продолжает существовать, потому что ваш наитончайший ум – ясный свет и наитончайшая энергия ветра, которая является основой ясного света, невозможно отделить друг от друга, они постоянно продолжают существовать. В тантрах говорится о том, каким образом использовать этот наитончайший ум и наитончайшую энергию ветра, в этом уникальная особенность тантры. Поэтому в тантре не идет речь о том, чтобы практиковать три неисчислимых эона для достижения состояния будды, но говорится, что вы можете достичь такого состояния за одну жизнь. Все эти наставления упоминаются в тантре Ямантаки. Без подготовки вы не сможете все это использовать. Вашу наитончайшую энергию ветра, которая является основой для ясного света, с помощью практики тантры вы превращаете в иллюзорное тело, которое далее трансформируется в тело формы Будды, в Рупакаю.

Это иллюзорное тело, которое объясняется в тантрах, оно является прямой субстанциональной причиной тела формы Будды. Если в сутре вы спросите, что является прямой причиной обретения тела формы Будды – Рупакаи, то на это не будет точного ответа. Говорится, что это три неисчислимых эона накопления заслуг. Они не могут объяснить, что есть нечто, что является прямой субстанциональной причиной тела формы Будды. Полное объяснение того, как достичь состояния будды, есть только в тантре, в сутре таких объяснений нет. Там есть лишь грубое объяснение, а точных, подробных объяснений не будет, так же как, например, если квантовую физику сравнивать с более грубыми науками, то в других науках тоже даются просто общие объяснения, не такие, как в квантовой физике. В конце концов, все сводится к объяснению очень тонких механизмов. Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что, в конце концов, любое живое существо без практики тантры не сможет достичь состояния будды.

Итак, время закончилось.

Завтра я дам вам благословение Манджушри. Чтобы освободиться от сансары, вам очень важна мудрость, познающая пустоту. Божество мудрости – это Манджушри, а в гневном аспекте Манджушри – это Ямантака. В будущем я хотел бы дать учение по тантре Ямантаки. Сейчас это подготовка. Если вы практикуете тантру, то вам нужно практиковать подлинную тантру. Во времена упадка без опоры на такое божество, как Ямантака, очень трудно достичь успехов в практике. Поэтому Кхедруб Ринпоче говорил, что в тантре Ямантаки есть пять достоинств, которых нет в других тантрах. Завтра в качестве подготовки будет благословение Манджушри. Полагайтесь на божество Манджушри, обращайтесь с просьбой: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». Это очень важная стратегия. Если вы сами не способны на многое, то положиться на подлинное существо – это тоже очень важное наставление. Например, если вы хотите переехать из одного места в другое, и сами не знаете, как это сделать, то вы находите опытного человека



и говорите: «Хорошо, я полагаюсь на вас», – и безопасно вместе добираетесь вместе до нужного места. Если эта опора не подлинная, то вы можете упасть с какой-нибудь высоты вместе с вашим проводником, а если подлинная, то вы оба обретаете преимущества. Поэтому в отношении объектов прибежища очень важно исследовать, достоверные эти объекты или нет.

Итак, увидимся с вами завтра. Вы можете рассказать об этом друзьям, родственникам. Если они, как минимум, установят связь с божеством Манджушри, то это будет очень полезно для них.